

令和2年 11月 献立表

杉並区立保育園

| No. | 曜日 | 日付 | 昼食 | おやつ | 材 料 名 | | | エネルギー たんぱく質 kcal/g | 延長補食 |
|-----|----|---------|--|-------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------|------------------------|
| | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| ① | 月 | 9 | 胚芽パン ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ 果物 | そばろおにぎり | 胚芽パン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 | 鶏肉、牛乳 豚挽肉、のり | 玉葱、人参、パセリ ブロッコリー、キャベツ ホールコーン缶、果物 生姜 | 548 kcal 18.0 g | パスタナポリタン スープ |
| ② | 火 | 10/24 | あんかけうどん 南瓜の煮物 果物 | 牛乳 米粉のりんごケーキ | 乾麺、油、片栗粉 砂糖、米粉、粉糖 | 豚肉、高野豆腐 牛乳、卵 | 玉葱、人参、白菜 チンゲン菜、かぼちゃ 果物、りんご | 571 kcal 16.9 g | 焼きおにぎり すまし汁 |
| ③ | 水 | 11/25 | ごはん 魚の梅焼き さんぴら みそ汁(白菜・油揚げ) 果物 | 牛乳 おかかチャーハン | 米、油、砂糖 | 魚(かじき)、豚肉 油揚げ、味噌 牛乳、削り節 | 梅干、長葱、れんこん ごぼう、人参、大根 さやいんげん、白菜 果物、玉葱 | 546 kcal 19.9 g | ジャム入り カップケーキ スープ |
| ④ | 木 | 12/26 | ドライカレー キャベツの甘酢和え スープ(豆腐・小松菜) 果物 | 牛乳 いがぐり坊や | 米、バター、油 砂糖、さつまいも 薄力粉、そうめん | 豚挽肉、削り節 豆腐、牛乳 卵 | にんにく、生姜、玉葱 人参、ピーマン、キャベツ 小松菜、果物 | 598 kcal 16.4 g | 人参ごはん みそ汁 |
| ⑤ | 金 | 13/27 | ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 和風サラダ みそ汁(大根・水菜) 果物 | 牛乳 ツナトースト | 米、油、砂糖、片栗粉 食パン、マヨネーズ | 鶏肉、味噌 牛乳、ツナ缶 | 生姜、長葱、チンゲン菜 白菜、人参、大根 水菜、果物 玉葱、パセリ | 570 kcal 20.3 g | じゃが芋のみたらし みそ汁 |
| ⑥ | 土 | 14/28 | 豚丼 大根サラダ みそ汁(さつまいも・長葱) | 牛乳 果物 菓子 | 米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも | 豚肉、味噌、牛乳 | 玉葱、キャベツ、大根 胡瓜、人参、長葱 果物 | 585 kcal 16.5 g | 牛乳 菓子 |
| ⑦ | 月 | 2/16/30 | チーズサンド 野菜サンド(人参) ミネストラスープ サラダ 果物 | 青菜としらすのおにぎり | 食パン、マーガリン 黒糖食パン、マヨネーズ 砂糖、マカロニ、油 じゃがいも、米 | スライスチーズ 鶏肉、しらす干し のり | 人参、玉葱、キャベツ もやし、胡瓜、果物 小松菜 | 514 kcal 16.4 g | ふかし芋 みそ汁 |
| ⑧ | 火 | 17 | ごはん 紅焼豆腐 土佐和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸) 果物 | 牛乳 ロッククッキー | 米、油、片栗粉 薄力粉、砂糖 コーンフレーク | 豚挽肉、味噌、豆腐 削り節、牛乳 | 生姜、にんにく、長葱 人参、白菜、ほうれん草 チンゲン菜、えのきたけ 果物 | 565 kcal 17.3 g | ひじきおにぎり みそ汁 |
| ⑨ | 水 | 4/18 | ごはん 鯖の味噌煮 お浸し すまし汁(大根・小松菜) 果物 | 牛乳 塩焼きそば | 米、砂糖、油 蒸し中華麺 | さば、味噌、牛乳 豚肉 | 生姜、キャベツ もやし、人参 大根、小松菜、果物 にら | 510 kcal 19.9 g | 焼飯 スープ |
| ⑩ | 木 | 5/19 | ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(わかめ・麩) 果物 | 牛乳 野菜の甘辛ごはん | 米、片栗粉、油、麩 砂糖、白ごま | 豚挽肉、わかめ、味噌 牛乳、ツナ缶 | 長葱、生姜、大根 人参、玉葱、しめじ ブロッコリー、果物 れんこん、キャベツ | 549 kcal 17.0 g | バナナケーキ スープ |
| ⑪ | 金 | 6/20 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き 酢醬油和え 塩ちゃんこ汁 果物 | 牛乳 小倉あんパン | 米、マヨネーズ 砂糖、テーブルロール マーガリン | 魚(メルルーサ/ホキ) 鶏挽肉、豆腐 牛乳、小豆 | パセリ、大根、ほうれん草 人参、白菜 長葱、果物 | 532 kcal 20.6 g | 雑炊 |
| ⑫ | 土 | 7/21 | 肉味噌スパゲティ じゃが芋の煮付け スープ(キャベツ・人参) 果物 | 牛乳 マシユマロ クラッカーサンド | スパゲティ、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも クラッカー、マシユマロ | 豚挽肉、味噌 牛乳 | 玉葱、人参、もやし キャベツ、果物 | 547 kcal 17.2 g | 牛乳 菓子 |

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★11月提供予定の果物～柿・みかん・りんご(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

区立保育園給食における給与栄養目標量

| | 乳 児 | | 幼 児 | | 延長補食(幼児) | |
|-------|----------|-------|---------|-------|----------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 給与目標 | 463 kcal | 15.0g | 548kcal | 17.8g | 89kcal | 2.2g |
| 今月の平均 | 456kcal | 16.9g | 551kcal | 18.0g | 100kcal | 2.1g |

よく噛んで食べよう！11月8日は“いいはのひ”

子どもたちも園の生活に慣れ、身体をよく動かし、食欲も旺盛になりますね。
今月の献立には噛む習慣も大事にするために、食感を楽しめる2品が入っています。

5日・19日献立 「野菜の甘辛ごはん」

れんこんを加えています。噛むとシャキシャキとした良い食感が楽しめます。

17日 献立 「ロッククッキー」

コーンフレークを加えて噛み噛み度アップ！ご家庭でも噛むことを意識できると
良いですね。

