

令和3年 1月 献立表

杉並区立保育園

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		
月	4	キャロットライス ポテトとキャベツのスープ ハリハリサラダ 果物	うめみそおにぎり	米、じゃがいも、バター 油、砂糖、白ごま	ツナ缶、味噌、のり	人参、玉葱、キャベツ ホールコーン缶、グリーンピース 切干大根、胡瓜、果物 長葱、梅干	504 kcal 11.0 g	野菜マフィン スープ
	18	胚芽パン ホワイトシチュー 大根サラダ 果物		胚芽パン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 白ごま	鶏肉、牛乳、味噌 のり	玉葱、人参、大根 キャベツ、果物 長葱、梅干	533 kcal 15.4 g	
火	5 19	きつねうどん さつま芋のつや煮 果物	牛乳 チャーハン	乾麺、砂糖、さつまいも 米、油	油揚げ、牛乳 19日：豚挽肉	大根、人参、白菜 ほうれん草、長葱、果物 玉葱、グリーンピース	518 kcal 13.9 g	里芋の 味噌だれあえ すまし汁
水	6 20	ごはん ぶりの照り焼き 炒めなます みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米、砂糖、油 白ごま、薄力粉	ぶり、油揚げ、味噌 牛乳	生姜、大根、れんこん 人参、さやいんげん 玉葱、小松菜、果物 かぼちゃ	597 kcal 19.1 g	炊き込みごはん みそ汁
木	7	ツナカレー 甘酢和え スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	七草粥 	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	ツナ缶、削り節	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 白菜、もやし、チンゲン菜 果物、大根、大根の葉 かぶ、かぶの葉	536 kcal 11.0 g	ひじきおにぎり みそ汁
	21	ポークカレー 甘酢和え スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	田舎風すいとん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さといも	豚肉、削り節 鶏肉、味噌	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、もやし、チンゲン菜 果物、大根	510 kcal 13.5 g	
金	8 22	ごはん 松風焼き 煮しめ みそ汁(白菜・水菜) 果物	牛乳 二色ラスク	米、砂糖、パン粉 白ごま、油、さといも 食パン、マーガリン	豚挽肉、鶏挽肉、卵 味噌、高野豆腐、牛乳 粉チーズ	長葱、ごぼう、人参 さやいんげん、白菜 水菜、果物	540 kcal 20.6 g	焼飯 みそ汁
土	9 23	鶏肉丼 サラダ みそ汁(わかめ・麩) 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 麩、薄力粉	鶏肉、わかめ、味噌 牛乳、あおのり	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、果物	557 kcal 16.0 g	牛乳 菓子
月	25	卵サンド 野菜サンド(ほうれん草) ミネストラスープ 大根と豆苗のサラダ 果物	いなり寿司 	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、マカロニ 油、じゃがいも、砂糖 米	卵、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、玉葱、人参 キャベツ、大根、胡瓜 豆苗、果物	525 kcal 17.5 g	ココアちんすこう スープ
火	12	ごはん コロッケ 土佐和え みそ汁(もやし・小松菜) 果物	お汁粉(南瓜)  切干大根のおにぎり	米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉、砂糖	豚挽肉、卵、削り節 味噌、小豆	玉葱、キャベツ、人参 もやし、小松菜、果物 かぼちゃ	540 kcal 13.8 g	パスタナポリタン スープ
	26	ごはん 魚の西京焼き 華風サラダ すまし汁(大根・長葱) 果物		米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉、砂糖	豚挽肉、卵、削り節 味噌、鶏挽肉、のり	玉葱、キャベツ、人参 もやし、小松菜、果物 切干大根	556 kcal 13.2 g	
水	13 27	ごはん 魚の西京焼き 華風サラダ すまし汁(大根・長葱) 果物	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米、砂糖、ごま油 米粉、油	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	生姜、白菜、胡瓜 人参、大根、長葱 果物、ほうれん草	505 kcal 18.5 g	雑炊
木	14 28	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 三色和え みそ汁(里芋・えのき茸) 果物	わかめうどん	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 さといも、乾麺	鶏肉、味噌、豚肉 わかめ	玉葱、にんにく、チンゲン菜 もやし、人参、えのきたけ 果物、長葱	526 kcal 18.5 g	きのこおにぎり みそ汁
金	15 29	かじきのそぼろごはん 豆腐の五目あん みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 ミルククリームパン	米、砂糖、油、片栗粉 テールロール マッシュマロ、薄力粉	かじき、鶏肉 豆腐、味噌、牛乳 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参、しめじ グリーンピース、かぶ かぶの葉、果物	521 kcal 19.6 g	じゃが芋のカレー煮 スープ
土	16 30	和風スパゲティー 南瓜の煮物 スープ(キャベツ・人参)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 砂糖	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、えのきたけ 小松菜、かぼちゃ キャベツ、果物	583 kcal 18.5 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。
- ★1月提供予定の果物～みかん・りんご・いよかん
(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。



明けましておめでとうございます。
良い年になりますようお祈り申し上げます。本年もよろしくお祈りします。



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	463kcal	15.0g	548kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	479kcal	15.7g	539kcal	16.7g	94kcal	2.2g

1月は、炒めなます、七草粥、松風焼き、煮しめとお正月らしい献立がたくさん入っています。
ぜひ、お子さんと料理のいわれなど、ご家庭での会話のきっかけにさせていただけたらと思います。

1月11日は鏡開き

お正月に飾った鏡餅を1月11日に木植で叩いて割り、
神様にお供えたお餅を食べることで「運がひらけるように」と行う行事です。

給食では12日にお餅の代わりに南瓜が入った「お汁粉(南瓜)」を提供します。

