

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	1 15 29	1・15日:胚芽パン 29日:ごはん 肉団子スープ サラダ 果物	牛乳 1・15日: おおかちチーズおにぎり 29日:きのおおにぎり	片栗粉、春雨(国産) ごま油、油、砂糖 米 1・15日:胚芽パン	鶏挽肉、豚挽肉 牛乳、のり 1・15日:削り節 プロセスチーズ 29日:油揚げ	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、大根、胡瓜 果物 29日:えのきたけ	561 kcal 17.4 g	和風パスタ スープ
火	2 16	味噌うどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 焼飯	乾麺、油、マヨネーズ 米	鶏肉、味噌、牛乳 豚挽肉	大根、人参、小松菜、長葱 かぼちゃ、果物 玉葱	562 kcal 16.7 g	カップケーキ スープ
	30	野菜のつゆうどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 ツナおにぎり	乾麺、油、片栗粉 マヨネーズ、米、砂糖	鶏肉、牛乳 ツナ缶、のり	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、かぼちゃ、果物	570 kcal 16.7 g	
水	3	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(花魁・三つ葉) 果物 	ひな祭りゼリー ひなあられ	米、砂糖、白ごま、花魁 カルビス、ひなあられ	高野豆腐、鶏挽肉 鶏肉、粉寒天 粉ゼラチン、生クリーム	ホールコーン缶 人参、絹さや、菜の花 ほうれん草、白菜、みつば 果物、いちご	539 kcal 19.7 g	じゃが芋のみたらし みそ汁
	17 31	ごはん 魚のフライ ごま和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	きな粉のスノーボール	米、薄力粉、パン粉 油、砂糖、白ごま 粉砂糖	魚(生鮭)、卵、味噌 きな粉	ほうれん草、もやし、人参 かぶ、かぶの葉、果物	548 kcal 18.4 g	
木	4 18	ポークカレー コールスローサラダ わかめスープ 果物	スイートパンプキン	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さつまいも、バター	豚肉、わかめ 牛乳、卵	にんにく、生姜、玉葱、人参 長葱、ホールトマト缶 キャベツ、胡瓜、果物 かぼちゃ	548 kcal 10.8 g	おおかちチャーハン みそ汁
金	5 19	ごはん 三色卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(豆腐・水菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、油、砂糖、片栗粉 食パン	卵、鶏挽肉、豆腐 味噌、牛乳、あおのり	玉葱、人参、さやいんげん 大根、生姜、水菜、果物	519 kcal 19.8 g	雑炊
土	6	鶏ごぼうピラフ 和風サラダ みそ汁(さつまいも・長葱) 果物	牛乳 ココアちんすこう	米、油、砂糖 さつまいも、薄力粉	鶏肉、味噌、牛乳	生姜、人参、ごぼう グリーンピース、チンゲン菜 胡瓜、長葱、果物	576 kcal 13.7 g	牛乳 菓子
月	8 22	ハムサンド 野菜サンド(人参) じゃが芋のカントリースープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 中華風おにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、砂糖 油、じゃがいも、米 ごま油	ハム、鶏肉、牛乳 豚挽肉、のり	人参、玉葱、キャベツ 大根、胡瓜、果物 たけのこ(水煮)	557 kcal 18.0 g	煮込みうどん
火	9	ごはん 手作りがんもどき 梅肉和え みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	米粉のりんごケーキ	米、片栗粉、油 米粉、砂糖、粉砂糖	鶏挽肉、ひじき、豆腐 味噌、卵、牛乳	人参、大根、かぶ、胡瓜 梅干、玉葱、小松菜 果物、りんご	534 kcal 12.9 g	ふかし芋 みそ汁
	23	ごはん 魚のポテト焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(白菜・水菜) 果物	ぼたもち (小豆・きな粉) 	米、片栗粉、油 もち米、砂糖	鶏挽肉、ひじき、豆腐 味噌、小豆、きな粉	人参、大根、かぶ、胡瓜 梅干、玉葱、小松菜 果物	547 kcal 15.2 g	
水	10 24	ごはん 魚のポテト焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(白菜・水菜) 果物	納豆チャーハン	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油	魚(生鮭)、あおのり ベーコン、味噌 鶏挽肉、挽き割り納豆 削り節	玉葱、人参、ブロッコリー 白菜、水菜、果物 長葱	536 kcal 19.5 g	バナナケーキ スープ
木	11 25	わかめごはん 花焼売 サラダ みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 果物	ラーメン	米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮、油 砂糖、じゃがいも 生中華麺	炊き込みわかめ 豚挽肉、油揚げ 味噌、豚肉	生姜、長葱、グリーンピース キャベツ、チンゲン菜、人参 果物、もやし、小松菜 ホールコーン缶	529 kcal 18.4 g	ひじきおにぎり みそ汁
金	12 26	ごはん 煮魚 磯和え みそ汁(大根・ほうれん草) 果物	牛乳 ぼうしパン	米、砂糖 テーブルロール マーガリン、薄力粉	魚(かじき)、のり 味噌、牛乳、卵	生姜、白菜、もやし、人参 大根、ほうれん草、果物	533 kcal 19.9 g	炊き込みごはん すまし汁
土	13 27	スパゲティーナボリタン さつまいも・チンゲン菜	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、チンゲン菜、果物	579 kcal 15.6 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。
- ★3月提供予定の果物〜りんご・いよかん・いちご・甘夏  
(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。
- ★延長補食についてのお知らせ(令和3年度4月より)  
食物アレルギーがあるお子さんが、延長スポット保育を利用日当日に  
申し込まれた場合の献立は、「麦茶・菓子」の対応になります。



今年度もたくさんの感想をありがとうございました！

「簡単メニュー」は、生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」  
につながるよう夕食も大切にしてほしいという考えから、短時間で作れるものを毎月  
紹介しています。保育園栄養士が試作し、提案していますのでぜひ参考にしてください。  
☆簡単メニューの検索は、杉並区HP→保育ホッとナビ→杉並子育てサイト  
→区立保育園給食→簡単メニュー

いただいた  
感想の一部を  
紹介します。

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	484kcal	16.2g	546kcal	17.3g	96kcal	2.1g

ふんわり豆腐つくね

「レンジでつくねができるのでよかったです。」  
「おいしくハンバーグみたいで全部食べてくれました。」

炊飯器でチキンライス

「偏食の激しい子どもがよく食べました。お弁当にもよさそう。」  
「家だと鶏肉を食べない子どもがおいしそうに食べてました。」

肉味噌チャーシューめん

「肉味噌は作りおきたいと思います。」  
「そうめんのツリツリ 方法を知ることができてよかったです。」

鶏むね肉のピカタ〜カレー風味〜

「肉をあまり食べませんが、これはたくさん食べました。」  
「家族みんなが好きな味です。また作りたいです。」