



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	11 25	胚芽パン 春野菜シチュー 彩りサラダ 果物	牛乳 わかめおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも 薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 炊き込みわかめ のり	セロリ、玉葱、人参 グリーンアスパラ キャベツ、胡瓜 果物	581 18.7	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
②	火	12 26	スパゲティミートソース サラダ スープ(キャベツ・人参) 果物	牛乳 おかかチャーハン	スパゲティ、油 片栗粉、砂糖 米	豚挽肉、牛乳 削り節	にんにく、生姜 玉葱、人参、もやし 大根、小松菜 キャベツ、果物	578 17.8	野菜マフィン スープ
③	水	13 27	ごはん 魚の照り焼き マセドアンサラダ・トマト みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、砂糖 じゃがいも、油 米粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、胡瓜、人参 トマト、かぶ かぶの葉、果物	540 19.6	茶漬け
④	木	14 28	ポークカレー キャベツの甘酢和え スープ(もやし・水菜) 果物	南蛮うどん	米、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺、片栗粉	豚肉、削り節 鶏肉、油揚げ	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、もやし、水菜 果物、大根、小松菜	615 17.9	茶飯おにぎり みそ汁
⑤	金	1 15	ごはん 肉じゃが ブロッコリー みそ汁(豆腐・ほうれん草) 果物	牛乳 ジャムサンド	米、油 じゃがいも 砂糖、片栗粉 食パン、ジャム	豚肉、豆腐、味噌 牛乳	玉葱、人参、絹さや ブロッコリー ほうれん草 果物	568 19.3	ふかし芋 みそ汁
⑥	土	2 16 30	豚丼 和風サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 16日：果物	牛乳 2・30日： 果物・菓子 16日：ちんすこう	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉 16日：薄力粉	豚肉、わかめ 味噌、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参 ほうれん草 キャベツ、果物	604 17.6	牛乳 菓子
⑦	月	4 18	胚芽パン ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物	牛乳 鶏飯風おにぎり	胚芽パン じゃがいも、油 砂糖、米	鶏肉、ツナ缶 牛乳、鶏挽肉 のり	玉葱、人参 キャベツ ホールコーン缶 大根、胡瓜、果物	507 18.4	ジャム入り カップケーキ スープ
⑧	火	5 19	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え みそ汁 (じゃが芋・ほうれん草) 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、油、片栗粉 じゃがいも 薄力粉、砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳	生姜、にんにく 人参、長葱、キャベツ もやし、ほうれん草 果物	545 18.2	チャーハン スープ
⑨	水	6 20	ごはん 魚の蒲焼風 ゆかり和え みそ汁(玉葱・油揚げ) 果物	牛乳 青菜おにぎり	米、片栗粉、油 砂糖	魚(かじき) 油揚げ、味噌 牛乳、のり	白菜、胡瓜、人参 玉葱、果物 小松菜	529 18.3	煮込みうどん
⑩	木	7 21	ごはん 鶏肉の新玉葱ソース 大根サラダ みそ汁(白菜・チンゲン菜) 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米、片栗粉、油 砂糖、薄力粉	鶏肉、味噌、牛乳	玉葱、大根、胡瓜 人参、白菜 チンゲン菜 果物、かぼちゃ	601 18.5	カレー風味 ごはん みそ汁
⑪	金	8 22	ごはん 魚の西京焼き お浸し 肉入りけんちん汁 果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 さつまいも テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 豚肉、牛乳	生姜、小松菜、もやし 人参、大根、長葱 果物	511 21.7	パスタ ナポリタン スープ
⑫	土	9 23	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、砂糖	豚肉、高野豆腐 牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	536 18.4	牛乳 菓子

4月提供予定の果物～いちご・りんご・オレンジ (入荷状況により変わります)

- ★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。
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。
- ★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。



令和4年度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 kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
給与目標	470	16～24	560	18～28	90～130	2.0～3.0
今月の平均	484	17.0	558	18.7	100	2.3