

# 令和4年 5月 献立表

杉並区立保育施設

| No. | 曜日 | 日付            | 昼食   | おやつ   | 材 料 名   |                             |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>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<br>23       | 胚芽パン<br>カレーシチュー<br>トマト入りサラダ<br>果物                  | 牛乳<br>おかかおにぎり                               | 胚芽パン、油<br>じゃがいも<br>薄力粉、砂糖、米                         | 鶏肉、牛乳<br>削り節、のり             | にんにく、生姜<br>玉葱、人参、トマト<br>キャベツ、胡瓜<br>果物                                       | 563<br>18.0              | トマトケーキ<br>スープ        |
| ②   | 火  | 10<br>24      | 野菜のつゆうどん<br>じゃが芋のツナ煮<br>果物                         | 牛乳<br>ピラフ                                   | 乾麺、油、片栗粉<br>じゃがいも、砂糖<br>米、バター                       | 豚肉、ツナ缶<br>牛乳、豚挽肉            | 玉葱、人参<br>キャベツ、小松菜<br>絹さや、果物   | 565<br>19.0              | 芋もち<br>みそ汁           |
| ③   | 水  | 11<br>25      | ごはん<br>魚と野菜のカラフル煮<br>みそ汁(キャベツ・玉葱)<br>果物            | 牛乳<br>カップケーキ                                | 米、片栗粉、油<br>じゃがいも、砂糖<br>薄力粉                          | 魚(かじき)、味噌<br>牛乳             | 長葱、にんにく<br>生姜、人参<br>ピーマン<br>ホールコーン缶<br>キャベツ、玉葱<br>果物                        | 584<br>18.2              | ねぎ飯<br>みそ汁           |
| ④   | 木  | 12<br>26      | ハッシュドポーク<br>甘酢和え<br>スープ(豆腐・ほうれん草)<br>果物            | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>菓子                         | 米、油、薄力粉<br>砂糖                                       | 豚肉、削り節<br>豆腐、牛乳<br>アガー(粉寒天) | にんにく、生姜<br>玉葱、人参、長葱<br>トマトピューレ<br>白菜、ほうれん草<br>果物<br>100%果汁ジュース<br>みかん缶      | 602<br>17.5              | みそうどん                |
| ⑤   | 金  | 13<br>27      | ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>三色和え<br>みそ汁(大根・わかめ)<br>果物     | 牛乳<br>和風トースト                                | 米、油<br>マーマレード<br>片栗粉、砂糖<br>食パン                      | 鶏肉、わかめ<br>味噌、牛乳<br>あおのり     | 玉葱、にんにく<br>チンゲン菜<br>白菜、人参、大根<br>果物  | 548<br>20.1              | 雑炊                   |
| ⑥   | 土  | 14<br>28      | 炊き込みご飯<br>サラダ<br>みそ汁(じゃが芋・長葱)<br>28日：果物            | 14日：<br>牛乳・果物・菓子<br>28日：コーン<br>牛乳かけ         | 米、油、砂糖<br>じゃがいも<br>28日：コーン<br>28日：コーン               | 鶏肉、高野豆腐<br>味噌、牛乳            | 切干大根、人参<br>キャベツ、胡瓜<br>長葱、果物   | 527<br>16.6              | 牛乳<br>菓子             |
| ⑦   | 月  | 2<br>16<br>30 | 2日：ごはん<br>16・30日：胚芽パン<br>ミネストローネ<br>ほうれん草サラダ<br>果物 | 牛乳<br>2・16日：<br>ちまき風おにぎり<br>30日：<br>そぼろおにぎり | 米、油<br>じゃがいも、砂糖<br>16・30日：<br>胚芽パン<br>2・16日：<br>もち米 | 鶏肉、ツナ缶<br>牛乳、鶏挽肉<br>のり      | 玉葱、人参<br>キャベツ<br>トマトピューレ<br>ほうれん草、もやし<br>果物<br>2・16日：<br>たけのこ(ゆで)<br>30日：生姜 | 563<br>18.6              | ほうれん草<br>ケーキ<br>スープ  |
| ⑧   | 火  | 17<br>31      | ごはん<br>豆腐の五目あん<br>粉吹芋<br>みそ汁(大根・水菜)<br>果物          | 牛乳<br>和風スパゲティー                              | 米、油、砂糖<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>スパゲティー<br>バター             | 鶏肉、豆腐<br>味噌、牛乳<br>豚肉、刻みのり   | 玉葱、人参<br>しめじ、絹さや<br>大根、水菜、果物<br>小松菜   | 600<br>22.0              | ケチャップ<br>ライス<br>スープ  |
| ⑨   | 水  | 18            | ごはん<br>焼き魚のみそだれかけ<br>野菜炒め<br>すまし汁(白菜・小松菜)<br>果物    | 牛乳<br>焼飯                                    | 米、砂糖、油  | 魚(かじき)、味噌<br>豚肉、牛乳<br>豚挽肉   | キャベツ、玉葱<br>人参、白菜、小松菜<br>果物、長葱   | 536<br>20.4              | パスタ<br>インディアン<br>スープ |
| ⑩   | 木  | 19            | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>大根サラダ<br>みそ汁(さつまいも・えのき草)<br>果物  | 牛乳<br>米粉の<br>ココアマフィン                        | 米、油、パン粉<br>砂糖、さつまいも<br>米粉<br>コーンスターチ                | 豚挽肉、味噌<br>牛乳<br>豆乳(成分無調整)   | 玉葱、大根、胡瓜<br>人参、えのきたけ<br>果物  | 612<br>17.0              | さつまいも<br>茶巾絞り<br>みそ汁 |
| ⑪   | 金  | 6<br>20       | ごはん<br>魚の風味焼き<br>かぼちゃのサラダ<br>みそ汁(玉葱・チンゲン菜)<br>果物   | 牛乳<br>6日：<br>ソフトクッキー<br>20日：<br>揚げパン        | 米、片栗粉、油<br>砂糖<br>6日：薄力粉<br>20日：<br>テーブルロール          | 魚(生鮭)<br>あおのり<br>味噌、牛乳      | 生姜、かぼちゃ<br>胡瓜、人参<br>玉葱、チンゲン菜<br>果物  | 575<br>20.1              | 焼きおにぎり<br>すまし汁       |
| ⑫   | 土  | 7<br>21       | 肉うどん<br>さつまいものつや煮                                  | 牛乳<br>果物<br>菓子                              | 乾麺、油、片栗粉<br>さつまいも、砂糖                                | 豚肉、牛乳                       | 玉葱、人参<br>キャベツ<br>チンゲン菜、果物   | 549<br>16.5              | 牛乳<br>菓子             |

5月提供予定の果物～グレープフルーツ・甘夏・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。



令和4年度区立保育施設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<br>kcal | たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | エネルギー    | たんぱく質<br>g |
| 給与目標  | 470           | 16～24      | 560           | 18～28      | 90～130   | 2.0～3.0    |
| 今月の平均 | 482           | 17.0       | 564           | 18.8       | 101      | 2.2        |