

令和4年6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 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	6 20	胚芽パン ホワイトシチュー サラダ 果物	牛乳 焼きおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 米	鶏肉、牛乳 味噌	玉葱、人参、小松菜 もやし、果物	596 19.7	ちゃんぽんめん
②	火	7 21	肉味噌スパゲティー 南瓜の煮付け スープ(キャベツ・万能葱) 果物	牛乳 大納言クッキー	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉 米粉 ショートニング	豚挽肉、味噌 牛乳、小豆	玉葱、人参、もやし かぼちゃ、キャベツ 万能葱、果物	600 18.0	おかかおにぎり みそ汁
③	水	8 22	ごはん 魚の香味焼き 和風サラダ みそ汁(なす・玉葱) 果物	牛乳 しらすおにぎり	米、砂糖、油	魚(生鮭)、味噌 牛乳 しらす干し のり	生姜、長葱、胡瓜 チンゲン菜、人参 なす、玉葱、果物	507 20.1	にんじんケーキ スープ
④	木	9 23	ボークカレー キャベツの甘酢和え スープ(もやし・わかめ) 果物	きつねうどん	米、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺	豚肉、削り節 わかめ、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 果物、小松菜	605 17.5	青菜おにぎり みそ汁
⑤	金	10 24	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁(大根・チンゲン菜) 果物	牛乳 二色トースト	米、油、薄力粉 バター、食パン マーガリン 砂糖	鶏肉、味噌 牛乳	玉葱 ホールトマト缶 ブロッコリー 大根、チンゲン菜 果物	574 21.4	茶漬け
⑥	土	11 25	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 じゃがいも	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、味噌 牛乳	人参、玉葱 キャベツ、長葱 果物	532 17.5	牛乳 菓子
⑦	月	13 27	胚芽パン ミネストラスープ 大根サラダ 果物	牛乳 梅おにぎり	胚芽パン マカロニ、油 じゃがいも 砂糖、米	豚肉、牛乳 のり	玉葱、人参 キャベツ 大根、小松菜 果物、梅干	527 18.5	野菜マフィン スープ
⑧	火	14 28	ごはん 麻婆豆腐 ゆかり和え スープ(じゃが芋・水菜) 果物	牛乳 あじさい羹 菓子	米、油、片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳 アガー(粉寒天)	生姜、にんにく 人参、長葱 かぶ、胡瓜 水菜、果物 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	523 16.7	炊き込みごはん みそ汁
⑨	水	1 15 29	ごはん 魚のマリネ・トマト みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	牛乳 1日: パンプキンクッキー 15・29日: マーマレードケーキ	米、薄力粉 油、砂糖 1日: ショートニング 15・29日: マーマレード	魚(生鮭) 油揚げ、味噌 牛乳	玉葱、人参 胡瓜、トマト キャベツ、果物 1日:かぼちゃ	546 18.8	野菜パスタ スープ
⑩	木	2 16 30	ごはん タンドリーチキン サラダ みそ汁(大根・長葱) 果物	牛乳 2・16日: チャーハン 30日: 納豆チャーハン	米、油、砂糖	鶏肉 ブルーヨーグルト 味噌、牛乳 2・16日: 豚挽肉 30日:豚挽肉 挽き割り納豆 削り節	にんにく、生姜 キャベツ チンゲン菜、人参 大根、長葱 果物 2・16日:玉葱	589 21.8	茶飯おにぎり みそ汁
⑪	金	3 17	ごはん 魚の梅煮・きんぴら みそ汁 (さつま芋・ほうれん草) 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、砂糖、油 さつま芋 テーブルロール 薄力粉	魚(かじき)、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、梅干 れんこん、ごぼう 大根、人参 さやいんげん ほうれん草、果物	538 20.1	さつま芋の甘煮 みそ汁
⑫	土	4 18	煮込みうどん マセドアンサラダ 18日:果物	牛乳 4日:果物・菓子 18日: ココアちんすこう	乾麺、油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 18日:薄力粉	鶏肉、牛乳	玉葱、大根 小松菜、長葱 胡瓜、人参 果物	568 16.5	牛乳 菓子

6月提供予定の果物～オレンジ・メロン・グレープフルーツ(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 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	480	17.1	559	18.9	101	2.4

