

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質	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	kcal/g	
月	11 25	ごはん 魚のポテト焼き 切干大根の煮物 みそ汁(なす・玉葱)・果物	牛乳 セサミトースト	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、砂糖、食パン マーガリン、白ごま 黒ごま	魚(生鮭)、油揚げ 味噌、牛乳	パセリ、人参 切干大根 さやいんげん、なす 玉葱、果物	558 kcal 20.8 g	カレー焼飯 みそ汁
火	12 26	ごはん 擬製豆腐 磯和え みそ汁(大根・水菜)・果物	牛乳 チャーハン	米、油、砂糖 片栗粉	鶏挽肉、豆腐、卵 のり、味噌、牛乳 ツナ缶	玉葱、人参、絹さや 小松菜、もやし 大根、水菜、果物 グリーンピース	541 kcal 19.3 g	じゃが芋の みたらし みそ汁
水	13 27	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、砂糖、白ごま じゃがいも、米粉 ショートニング	魚(かじき)、味噌 牛乳、小豆	生姜、梅干、もやし 胡瓜、人参、玉葱 果物	506 kcal 18.2 g	茶飯おにぎり みそ汁
木	14 28	ゆかりごはん クロック <b>和風サラダ</b> みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	きつねうどん	米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉 砂糖、乾麺	豚挽肉、卵、味噌 油揚げ	玉葱、キャベツ 人参、かぶ かぶの葉、果物 小松菜	566 kcal 14.1 g	人参ごはん みそ汁
金	1 15 29	ソフトフランス カレーシチュー サラダ・果物	牛乳 1日:梅おにぎり 15・29日:きんぴら おにぎり	ソフトフランス 0・1歳クラス:食パン、 マーガリン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	豚肉、牛乳、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし グリーンアスパラ 果物 1日:梅干 15・29日:ごぼう	562 kcal 16.9 g	野菜茶漬け
土	2 16 30	煮込みうどん マゼドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖	鶏肉、油揚げ 牛乳	大根、小松菜、長葱 胡瓜、人参、果物	516 kcal 15.4 g	牛乳 菓子
月	4 18	ハッシュドポーク サラダ スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 <b>あじさい羹</b>	米、油、薄力粉 砂糖	豚肉、牛乳 粉寒天	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱 トマトビュレ、グリーンピース キャベツ、胡瓜、もやし チンゲン菜 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	525 kcal 13.1 g	さつま芋の甘煮 みそ汁
火	5 19	肉味噌スパゲティー かぼちゃのサラダ スープ(豆腐・ほうれん草) 果物	ひじきおにぎり	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉 マヨネーズ、米	豚挽肉、味噌 豆腐、ひじき、のり	玉葱、人参、もやし かぼちゃ、胡瓜 ほうれん草、果物	585 kcal 16.1 g	ちゃんぽんめん
水	6 20	枝豆ごはん <b>魚のマリネ</b> トマト みそ汁(キャベツ・えのき茸)・果物	ぼうしパン	米、薄力粉、油 砂糖 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 卵	枝豆、玉葱、人参 胡瓜、トマト、キャベツ えのきたけ、果物	539 kcal 18.7 g	焼きおにぎり すまし汁
木	7 21	ごはん 柳川風煮 お浸し みそ汁(じゃが芋・わかめ) 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも、油 蒸し中華麺	豚肉、卵、わかめ 味噌、牛乳 あおのり	玉葱、ごぼう さやいんげん チンゲン菜、もやし 人参、果物、キャベツ	552 kcal 20.8 g	炊き込みごはん みそ汁
金	8 22	卵サンド 野菜サンド(玉葱) <b>New!</b> じゃが芋のカントリースープ 果物	牛乳 おかかおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 砂糖、じゃがいも バター、米	卵、鶏肉、牛乳 削り節、のり	玉葱、人参、キャベツ 果物	565 kcal 16.8 g	ジャム入り カップケーキ スープ
土	9 23	<b>高野豆腐のそぼろごはん</b> 野菜炒め みそ汁(さつま芋・長葱)	牛乳 果物 9日:菓子 23日: <b>ココアちんすこう</b>	米、油、砂糖 さつまいも 23日:薄力粉	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	509 kcal 14.3 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。
- ★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)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



給食のメニューをご家庭でも！

『クックパッド 杉並区のおいしい給食』

子どもたちに提供されている保育園の献立から、ご家庭にもおすすめしたい献立を、「クックパッド」に掲載しています。

昼食の献立の他に、おやつも掲載しています。

例えば、ビスキュイトースト、コントースト

梅ツナおにぎり、そぼろおにぎり  
ポンデケーキ、ロッククッキー など♪♪

献立表に記載のQRコード又は、  
「クックパッド 杉並区のおいしい給食」で検索を！  
お買いもの前に、ぜひ参考にしてみてください。



今月の  
4・18日のあじさい羹  
9・23日のココアちんすこう  
もクックパッドに掲載中！

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	462 kcal	15.0g	531kcal	16.7g	89 kcal	2.2g
今月の平均	499kcal	16.5g	544kcal	16.9g	108kcal	2.6g