

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	9 23	ごはん 魚のカレー照り焼き サラダ みそ汁(なす・玉葱) 果物	牛乳 ジャージャー麺	米、薄力粉、砂糖 油、蒸し中華麺 片栗粉、ごま油	魚(生鮭)、味噌 牛乳、鶏挽肉	キャベツ、もやし 人参、なす、玉葱 果物、にんにく、生姜 長葱、胡瓜	535 kcal 23.2 g	じゃが芋の甘辛煮 スープ
火	10 24	ごはん 紅焼豆腐 チンゲン菜とわかめの和え物 スープ(もやし・水菜) 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 ショートニング 砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、わかめ ツナ缶、牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、チンゲン菜 もやし、水菜、果物 かぼちゃ	533 kcal 16.8 g	おかかチャーハン みそ汁
水	11 25	ごはん 魚のかき揚げ お浸し みそ汁(冬瓜・万能葱) 果物	牛乳 ボンデケーキ	米、さつまいも 薄力粉、油、砂糖 白玉粉	魚(かじき)、卵 味噌、牛乳 粉チーズ	人参、ピーマン、玉葱 小松菜、冬瓜 万能葱、果物	564 kcal 19.2 g	わかめおにぎり みそ汁
木	12 26	ごはん 鶏肉のオニオンソース トマトサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	胡瓜のおにぎり	米、薄力粉、油 砂糖、白ごま ごま油	鶏肉、油揚げ 味噌、削り節 のり	玉葱、トマト、もやし 胡瓜、キャベツ、果物	543 kcal 16.8 g	にゅうめん
金	13 27	ぶどうパン コーンシチュー グリーンサラダ 果物	ケチャップライス	ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、バター	鶏肉、牛乳	玉葱、人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 キャベツ、胡瓜 グリーンアスパラ 果物、グリーンピース	527 kcal 13.9 g	カップケーキ スープ
土	14 28	和風スパゲティー じゃが芋の煮付け スープ(玉葱・人参)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー バター、油 じゃがいも、砂糖	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、果物	555 kcal 17.2 g	牛乳 菓子
月	2 30	ポークカレー コールスローサラダ スープ(わかめ・麩) 果物	牛乳 葛餅 どうもろこし	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 砂糖、片栗粉	豚肉、わかめ 牛乳、きな粉	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 どうもろこし	592 kcal 15.5 g	パスタナポリタン スープ
火	3 17 31	サマーうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	乾麺、砂糖、米	鶏肉、油揚げ 牛乳、鶏挽肉 のり	もやし、胡瓜、トマト かぼちゃ、果物 切干大根、人参	531 kcal 16.4 g	トマトケーキ スープ
水	4 18	ごはん 魚の味噌チーズ焼き おかか和え すまし汁(冬瓜・チンゲン菜) 果物	牛乳 きな粉シュガーパン	米、砂糖 バターロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 とろけるチーズ 削り節、牛乳 きな粉	キャベツ、もやし 人参、冬瓜 チンゲン菜、果物	495 kcal 20.8 g	雑炊
木	5 19	ごはん 麻婆なす 粉吹芋 みそ汁(豆腐・小松菜) 果物	牛乳 米粉のココアケーキ	米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 米粉、砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳、卵	生姜、にんにく、長葱 なす、人参、パセリ 小松菜、果物	589 kcal 16.8 g	青菜おにぎり みそ汁
金	6 20	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物	きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、油 そうめん	ツナ缶、卵、鶏肉 粉寒天	レモン、胡瓜、人参 キャベツ、オクラ 果物 100%オレンジジュース 100%りんごジュース	516 kcal 17.1 g	にんじんケーキ スープ
土	7 21	肉入り丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱) 21日:果物	牛乳 7日:果物・菓子 21日:マシュマロ クラッカーサンド	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、じゃがいも 21日:クラッカー マシュマロ	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、長葱 果物	543 kcal 15.4 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。
- ★7月提供予定の果物～オレンジ・メロン・グレープフルーツ・すいか・デラウェア(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。

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	549kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	487kcal	16.4 g	541kcal	17.4g	100kcal	2.4g

旬の野菜、胡瓜を使った献立の紹介です！
きゅうりの意外な食感!?と白ごまがアクセント！

胡瓜のおにぎり (7月12日・26日献立より)

*作りやすい分量

【材料】

- 米 2合
- 削り節(煎る) バック2袋弱(5g)
- 白ごま(煎る) 大さじ1弱(8.5g)
- 醤油 大さじ1弱(17g)
- ごま油 小さじ2強(8.5g)
- 胡瓜(千切り) 中1本(90g)

【作り方】

- ①洗って浸水した米を炊く。
- ②胡瓜は茹でて又は電子レンジにかけて水気を絞る。
- ③削り節～ごま油を合わせる。
- ④炊き上がった①に②、③を加え、混ぜる。
- ⑤食べやすい大きさに握り、

お子さんと一緒に
作ってみませんか？

