

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	6/20	ごはん 魚の香味焼き 昆布イリチ みそ汁(もやし・オクラ) 果物	牛乳 パンブキンパイ	米、砂糖、油 ぎょうざの皮	魚(生鮭)、豚肉 刻み昆布 さつま揚げ、味噌 牛乳	生姜、長葱、糸こんにやく 人参、もやし、オクラ 果物、かぼちゃ	507 kcal 21.7 g	焼飯 スープ
火	7/21	ごはん 麻婆豆腐 お浸し スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、油、片栗粉 ごま油	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳 削り節、あおのり	生姜、にんにく、長葱 人参、もやし、キャベツ モロヘイヤ、大根 小松菜、果物、万能葱	510 kcal 16.3 g	和風パスタ スープ
水	8/22	青菜ごはん 魚の梅焼き ごま和え みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、砂糖、白ごま じゃがいも テーブルロール 薄力粉、バター	魚(かじき)、味噌 牛乳	小松菜、梅干、長葱 キャベツ さやいんげん、人参 チンゲン菜、果物	501 kcal 19.6 g	カレー風味ごはん みそ汁
木	9/23	ごはん 五目卵焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(さつま芋・水菜) 果物	カラフルそうめん	米、油、砂糖 片栗粉、さつまいも そうめん	卵、鶏挽肉、味噌 鶏肉	玉葱、人参 たけのこ、さやいんげん 冬瓜、生姜、水菜 果物、胡瓜、トマト	509 kcal 18.2 g	さつま芋ケーキ スープ
金	10/24	胚芽パン トマトシチュー サラダ 果物	おおかかチーズおにぎり	胚芽パン マーガリン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、削り節 プロセスチーズ のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 パセリ、キャベツ、胡瓜 果物	524 kcal 14.4 g	茶漬け
土	25	五目うどん ポテトサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、油 じゃがいも マヨネーズ、バター マンシュマロ コーンフレーク	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、胡瓜、果物	517 kcal 14.2 g	牛乳 菓子
月	13	メキシカンライス マカロニサラダ わかめスープ 果物	牛乳 野菜マフィン	米、バター 油、マカロニ マヨネーズ 薄力粉、砂糖	高野豆腐、わかめ 牛乳、卵	玉葱、人参 ホールコーン缶 グリーンピース、キャベツ 胡瓜、果物、小松菜	546 kcal 11.8 g	
	27	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、油、薄力粉 砂糖	鶏肉、削り節 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	にんにく、生姜、玉葱 なす、ズッキーニ 赤ピーマン、ピーマン かぼちゃ、長葱、 ホールトマト缶、キャベツ 人参、レタス 100%オレンジジュース みかん缶	519 kcal 13.6 g	茶飯おにぎり みそ汁
火	14/28	ツナスパゲティ さつま芋の煮物 スープ 果物	梅おにぎり	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖 米	ツナ缶、刻みのり のり	玉葱、人参、ピーマン えのきたけ、長葱 果物、梅干	523 kcal 12.9 g	じゃがおかか みそ汁
水	1/15/29	ごはん 魚のパン粉焼き ゆかり和え すまし汁(玉葱・人参) 果物	牛乳 ジャム入りカップケーキ	米、マヨネーズ パン粉、薄力粉 砂糖、油、ジャム	魚(生鮭)、牛乳	パセリ、かぶ、胡瓜 玉葱、人参、果物	516 kcal 18.2 g	ケチャップライス スープ
木	2/16/30	中華菜飯 南瓜のグラッセ みそ汁(チンゲン菜・長葱) 果物	牛乳 ちんすこう	米、油、ごま油 砂糖、バター 薄力粉	豚肉、味噌、牛乳	生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、チンゲン菜 長葱、果物	573 kcal 15.0 g	サラダ寿司 みそ汁
金	3/17/31	ツナサンド 野菜サンド(キャベツ) 夏野菜スープ 果物	牛乳 ピラフ	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 じゃがいも、バター 米	ツナ缶、鶏肉 牛乳、豚挽肉	キャベツ、玉葱、人参 ズッキーニ ホールコーン缶、果物 パセリ	531 kcal 16.7 g	わかめうどん
土	4/18	鶏肉丼 酢醤油和え みそ汁(長葱・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、麩	鶏肉、味噌、牛乳	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、長葱、果物	536 kcal 16.6 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。
- ★8月提供予定の果物～オレンジ・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	89kcal	2.2g
今月の平均	476kcal	15.4g	526kcal	16.5g	90kcal	2.2g

～お子さんと食事づくりを楽しんでみませんか？～

8月7・21日(火)のおやつ たこ焼き風おにぎり

夏祭りの季節♪ たこ焼きにそっくり!? 「たこ焼き風おにぎり」が給食に登場します。キャベツ・万能葱を加えて炊いた味付けご飯を丸く握り、ソースを塗って、削り節・青のりをふりかけたら出来上がり! 詳しい分量、作り方は、『クックパッド 杉並区のおいしい給食』に掲載しています。

料理の前には
手を洗いましょう!

野菜を洗う、具材を混ぜる、形を作る
など、お子さんのできる範囲で
一緒に作ると楽しいですね♪

