

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	12/26	ごはん 魚のマヨネーズ焼き サラダ 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 焼きコロッケトースト	米、マヨネーズ、油、砂糖 食パン、マーガリン じゃがいも、パン粉	白身魚、鶏挽肉、豆腐 牛乳、ツナ缶 粉チーズ	パセリ、大根、キャベツ 人参、白菜、長葱 果物、玉葱	532 kcal 20.8 g	炒めビーフン スープ
火	13/27	肉うどん さつまいものレモン煮 果物	New! 青菜としらすのおにぎり	乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖、米 ごま油、白ごま	豚肉、しらす干し、のり	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、レモン 果物、小松菜	519 kcal 13.0 g	小松菜ケーキ スープ
水	14/28	ごはん 魚の風味焼き きんぴら みそ汁(白菜・長葱) 果物	牛乳 コートトースト	米、薄力粉、油、砂糖 食パン、マヨネーズ	魚(生鮭)、あおのり 豚肉、味噌、牛乳 とろけるチーズ	生姜、れんこん、ごぼう 人参、大根、さやいんげん 白菜、長葱、果物、玉葱 ホールコーン缶 クリームコーン缶	564 kcal 22.2 g	焼きおにぎり みそ汁
木	1	ドライカレー キャベツの甘酢和え スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 いがり坊や	米、バター、油 砂糖、さつまいも 薄力粉、そうめん	豚挽肉、削り節、牛乳 卵	にんにく、生姜、玉葱 人参、ピーマン、キャベツ もやし、チンゲン菜 果物	587 kcal 15.4 g	ケチャップライス スープ
	15/29	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(わかめ・麩) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、片栗粉、油、麩 米粉、砂糖、粉糖	鶏挽肉、わかめ、味噌 牛乳、卵	長葱、生姜、大根 人参、玉葱、しめじ ブロッコリー、果物 りんご	559 kcal 16.0 g	
金	2/16/30	ぶどうパン ホワイトシチュー 大根サラダ 果物	里芋のおにぎり	ぶどうパン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 さといも、黒ごま	鶏肉、牛乳、のり	玉葱、人参、パセリ、大根 もやし、胡瓜、果物	517 kcal 14.1 g	雑炊
土	17	和風スパゲティー じゃが芋の煮付け スープ(玉葱・人参) 果物	牛乳 ちんすこう	スパゲティー、バター 油、じゃがいも、砂糖 薄力粉	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、果物	592 kcal 16.6 g	牛乳 菓子
月	5/19	ハッシュドポーク サラダ スープ(じゃが芋・ほうれん草) 果物	おかかチャーハン	米、油、薄力粉、砂糖 じゃがいも	豚肉、削り節	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ 胡瓜、ほうれん草、果物	558 kcal 11.6 g	じゃが芋のカレー煮 みそ汁
火	6/20	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え みそ汁(白菜・えのき茸) 果物	牛乳 そばろおにぎり	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖	豚挽肉、味噌、豆腐 削り節、牛乳、鶏挽肉 のり	生姜、にんにく、長葱 人参、キャベツ、小松菜 白菜、えのきたけ、果物	551 kcal 18.9 g	茶巾絞り スープ
水	7/21	ごはん 鯖の味噌煮 和風サラダ すまし汁(大根・万能葱) 果物	牛乳 揚げパン	米、砂糖、油 テーブルロール	さば、味噌、牛乳	生姜、チンゲン菜、もやし 人参、大根、万能葱 果物	548 kcal 18.5 g	ゆかりおにぎり みそ汁
木	8/22	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 お浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	牛乳 ロッククッキー	米、油、マーマレード 片栗粉、薄力粉 砂糖、コーンフレーク	鶏肉、油揚げ、味噌 牛乳	玉葱、にんにく、白菜 ほうれん草、もやし キャベツ、果物	588 kcal 19.1 g	ねぎ飯 みそ汁
金	9	ツナサンド 野菜サンド(人参) ミネストラスープ・サラダ 果物	だまこ汁	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、砂糖 マカロニ、油、じゃがいも 米、片栗粉	ツナ缶、鶏肉、豚肉 油揚げ	人参、玉葱、キャベツ 大根、チンゲン菜、果物 ごぼう、えのきたけ、長葱	495 kcal 16.2 g	ジャム入りカップケーキ スープ
土	10/24	New! 豚肉の甘辛丼 酢醤油和え みそ汁(チンゲン菜・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖、白ごま 麩	豚肉、味噌、牛乳	長葱、人参、もやし、胡瓜 チンゲン菜、果物	525 kcal 16.9 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。
- ★11月提供予定の果物～柿・みかん・りんご
(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。



よく噛んで食べよう！11月8日は「いいはのひ」

今月の給食だよりの内容は、「いいはのひ」にちなんで、「噛む」ことについてです。夏が過ぎて子どもたちも園の生活に慣れ、食欲も旺盛になります。そこで今月は、特に噛む献立を入れました。11月のかみかみ献立としておすすめは、**8日・22日 献立 「ロッククッキー」**です。コーンフレークを加えて噛み噛み度アップ！ご家庭でも噛むことを意識できると良いですね。作り方はQRコードをチェック♪



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	491kcal	16.1g	546kcal	16.9g	98kcal	2.1g



クックパッド「杉並区のおいしい給食」

ご家庭での食事にもおすすめしたい保育園の給食を、家庭で作りやすい分量、作り方で、載せています。10月10日には、「肉団子入り秋の野山煮」「米粉のりんごケーキ」(11月15・29日献立)、「まいたけ炊き込みご飯」の3品が新しく加わりました♪ぜひご利用ください。