

平成28年 1月 献立表

杉並区立保育園

No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質
					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
①	月	25	ごはん 魚のオニオンソース 切干大根の煮物・ブロッコリー みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 マヨチーズトースト	米、薄力粉、油、砂糖 食パン、マヨネーズ	白身魚、油揚げ 味噌、牛乳 粉チーズ	玉葱、人参、切干大根 さやいんげん、ブロッコリー かぶ、かぶの葉、果物	523 kcal 19.3 g
②	火	26	炊き込みご飯 豆腐のチャンプル みそ汁(里芋・万能葱)・果物	牛乳 カレーまん	米、油、片栗粉 ごま油、さといも 薄力粉、砂糖	鶏肉、豆腐、味噌 牛乳、卵、豚挽肉	えのきたけ、人参、白菜 もやし、キャベツ、万能葱 果物、玉葱	522 kcal 18.9 g
③	水	27	ごはん 魚のフライ おかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱)・果物	牛乳 きな粉トースト	米、薄力粉、パン粉 油、食パン マーガリン、砂糖	魚(生鮭)、卵 削り節、味噌 牛乳、きな粉	小松菜、もやし、人参 キャベツ、玉葱、果物	507 kcal 20.9 g
④	木	28	ごはん 松風焼き 煮しめ すまし汁(白菜・水菜)	牛乳 米粉のりんごケーキ	New! 米、砂糖、パン粉 白ごま、油、さといも 米粉	豚挽肉、鶏挽肉 卵、味噌 高野豆腐、牛乳	長葱、ごぼう、人参 絹さや、白菜、水菜 りんご	562 kcal 20.0 g
⑤	金	29	ぶどうパン コーンシチュー 大根サラダ・果物	チャーハン	ぶどうパン マーガリン じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 豚挽肉	玉葱、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、大根 キャベツ、果物 グリーンピース	546 kcal 13.9 g
⑥	土	30	スパゲティーナポリタン さつま芋のつや煮 スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖	豚肉、粉チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン もやし、チンゲン菜 果物	576 kcal 16.2 g
⑦	月	4	チキンカレー 甘酢和え スープ(わかめ・麩)・果物	牛乳 ちんすこう	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	鶏肉、削り節 わかめ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 大根、果物	629 kcal 13.9 g
⑧	火	5	五目うどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 5日:ゆかりおにぎり 19日:いなり寿司	乾麺、油 マヨネーズ、米 19日:砂糖	豚肉、牛乳 5日:のり 19日:油揚げ	玉葱、人参、大根、小松菜 かぼちゃ、果物	542 kcal 15.4 g
⑨	水	6	ごはん 魚の西京焼き 炒めなます 肉入り野菜汁・果物	牛乳 バナナジャムパン	米、砂糖、油、白ごま バターロール	魚(生鮭)、味噌 油揚げ、豚肉 牛乳	生姜、大根、れんこん 人参、さやいんげん 白菜、長葱、果物 バナナ、レモン	547 kcal 21.4 g
⑩	木	7	ごはん 鶏肉と切干大根のマリネ 粉ふき芋 みそ汁(もやし・小松菜)・果物	7日:七草雑炊 21日:雑炊	米、薄力粉、油 砂糖、じゃがいも	鶏肉、味噌 21日:豚肉	玉葱、人参、ブロッコリー 切干大根、もやし、小松菜 果物、大根、大根の葉 かぶ、かぶの葉	551 kcal 16.1 g
⑪	金	8	チーズサンド ジャーマンサンド 押し麦のスープ 果物	お汁粉 0・1歳クラス: だまこ汁粉	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン じゃがいも、油 押し麦、砂糖 白玉粉、米粉 0・1歳クラス:米、片栗粉	スライスチーズ 豚挽肉、鶏肉 小豆	玉葱、人参、長葱 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物	510 kcal 15.8 g
		22		牛乳 黄金団子 0・1歳クラス: マカロニの安倍川	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン じゃがいも、油 押し麦、上新粉 白玉粉、砂糖 0・1歳クラス:マカロニ	スライスチーズ 豚挽肉、鶏肉 牛乳、きな粉	玉葱、人参、長葱 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物、かぼちゃ	534 kcal 17.8 g
⑫	土	9	うま煮井 サラダ みそ汁(チンゲン菜・麩)	果物 9日:牛乳・菓子 23日:コーンフレーク 牛乳かけ	米、油、片栗粉 砂糖、麩 23日:コーンフレーク	豚肉、わかめ 味噌、牛乳	玉葱、人参、白菜 グリーンピース、もやし キャベツ、チンゲン菜 果物	519 kcal 14.9 g

★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。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	461kcal	16.2g	549kcal	17.4g

今月の献立がクックパッドに掲載中!

★魚のオニオンソース★
じっくり煮込んだ玉葱ソースが子ども達に人気です。
ソテーした鶏肉や魚にかけてどうぞ。

杉並区の給食 クックパッド で検索!

URL▶<http://cookpad.com/kitchen/12270765>



明けましておめでとうございます。

皆様にとってよい一年になりますようお願いしております。
寒さも厳しさを増す中、体調管理には気をつけていきたいですね。
十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事は、風邪のウイルスから身体を守ってくれます。忙しい朝でも温かい朝食を食べて、大人も子どもも元気に過ごしたいですね。(詳しくは給食だよりをご覧ください)

★身体が温まる簡単スープ ～トマトと卵のスープ～★

●材料● (大人2人幼児1人) ●作り方●
 [カットトマト缶 1/2缶(200g) 2カップ(400ml) ①鍋にカットトマト缶・水・顆粒だし・水 ②煮立ったら一口大に切ったチンゲン菜を加え、ひと煮立ちしたら溶き卵を少しずつ加える。
 顆粒鶏がらスープ 小さじ1 ③食塩で調味し最後にごま油をたらす。
 片栗粉 小さじ1
 チンゲン菜 1株
 卵 1個
 食塩 少々
 ごま油 少々

★チンゲン菜を冷凍野菜などに変えても手軽にさっと作れます★

今月の新メニュー

「米粉のりんごケーキ」

●材料●(6個分)

米粉 85g
 ベーキングパウダー 3g
 卵 25g(1/2個)
 砂糖 30g(大さじ3強)
 油 25g(大さじ2)
 牛乳 40g(大さじ2と1/2)
 りんご(すりおろし) 40g
 りんご(角切り) 25g

●作り方●

- ①卵に砂糖を数回に分けて加え、よく混ぜる。
- ②①に油、牛乳、りんご(すりおろし)を加えて混ぜる。
- ③さらに粉類を加えて8割程度混ぜ、りんご(角切り)を加えてさっくり混ぜる。
- ④アルミカップに生地を入れ、オーブンで焼く。(170℃ 15～17分)

平成28年 1月 献 立 表

杉並区立保育園

曜日	日付	昼 食	お や つ	材 料 名			エネルギーたんぱく質
				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	25	ごはん 魚のオニオンソース 切干大根の煮物・ブロッコリー みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 マヨチーズトースト	米、薄力粉、油、砂糖 食パン、マヨネーズ	白身魚、油揚げ 味噌、牛乳 粉チーズ	玉葱、人参、切干大根 さやいんげん、ブロッコリー かぶ、かぶの葉、果物	523 kcal 19.3 g
火	12 26	炊き込みご飯 豆腐のチャンプル みそ汁(里芋・万能葱)・果物	牛乳 カレーまん	米、油、片栗粉 ごま油、さといも 薄力粉、砂糖	鶏肉、豆腐、味噌 牛乳、卵、豚挽肉	えのきたけ、人参、白菜 もやし、キャベツ、万能葱 果物、玉葱	522 kcal 18.9 g
水	13 27	ごはん 魚のフライ おおか和え みそ汁(キャベツ・玉葱)・果物	牛乳 きな粉トースト	米、薄力粉、パン粉 油、食パン マーガリン、砂糖	魚(生鮭)、卵 削り節、味噌 牛乳、きな粉	小松菜、もやし、人参 キャベツ、玉葱、果物	507 kcal 20.9 g
木	14 28	ごはん 松風焼き 煮しめ すまし汁(白菜・水菜)	牛乳 New! 米粉のりんごケーキ	米、砂糖、パン粉 白ごま、油、さといも 米粉	豚挽肉、鶏挽肉 卵、味噌 高野豆腐、牛乳	長葱、ごぼう、人参 絹さや、白菜、水菜 りんご	562 kcal 20.0 g
金	15 29	ぶどうパン コーンシチュー 大根サラダ・果物	チャーハン	ぶどうパン マーガリン じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 豚挽肉	玉葱、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、大根 キャベツ、果物 グリーンピース	546 kcal 13.9 g
土	16 30	スパゲティーナポリタン さつま芋のつや煮 スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖	豚肉、粉チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン もやし、チンゲン菜 果物	576 kcal 16.2 g
月	4 18	チキンカレー 甘酢和え スープ(わかめ・麩)・果物	牛乳 ちんすこう	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	鶏肉、削り節 わかめ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 大根、果物	629 kcal 13.9 g
火	5 19	五目うどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 5日:ゆかりおにぎり 19日:いなり寿司	乾麺、油 マヨネーズ、米 19日:砂糖	豚肉、牛乳 5日:のり 19日:油揚げ	玉葱、人参、大根、小松菜 かぼちゃ、果物	542 kcal 15.4 g
水	6 20	ごはん 魚の西京焼き 炒めなます 肉入り野菜汁・果物	牛乳 バナナジャムパン	米、砂糖、油、白ごま バターロール	魚(生鮭)、味噌 油揚げ、豚肉 牛乳	生姜、大根、れんこん 人参、さやいんげん 白菜、長葱、果物 バナナ、レモン	547 kcal 21.4 g
木	7 21	ごはん 鶏肉と切干大根のマリネ 粉ふき芋 みそ汁(もやし・小松菜)・果物	7日:七草雑炊 21日:雑炊	米、薄力粉、油 砂糖、じゃがいも	鶏肉、味噌 21日:豚肉	玉葱、人参、ブロッコリー 切干大根、もやし、小松菜 果物、大根、大根の葉 かぶ、かぶの葉	551 kcal 16.1 g
金	8	チーズサンド ジャーマンサンド 押し麦のスープ 果物	お汁粉 0・1歳クラス: だまこ汁粉	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン じゃがいも、油 押し麦、砂糖 白玉粉、米粉 0・1歳クラス:米、片栗粉	スライスチーズ 豚挽肉、鶏肉 小豆	玉葱、人参、長葱 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物	510 kcal 15.8 g
	22		牛乳 黄金団子 0・1歳クラス: マカロニの安倍川	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン じゃがいも、油 押し麦、上新粉 白玉粉、砂糖 0・1歳クラス:マカロニ	スライスチーズ 豚挽肉、鶏肉 牛乳、きな粉	玉葱、人参、長葱 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物、かぼちゃ	534 kcal 17.8 g
土	9 23	うま煮丼 サラダ みそ汁(チンゲン菜・麩)	果物 9日:牛乳・菓子 23日:コーンフレーク 牛乳かけ	米、油、片栗粉 砂糖、麩 23日:コーンフレーク	豚肉、わかめ 味噌、牛乳	玉葱、人参、白菜 グリーンピース、もやし キャベツ、チンゲン菜 果物	519 kcal 14.9 g

★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。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平	461kcal	16.2g	549kcal	17.4g

今月の献立がクックパッドに掲載中!

★魚のオニオンソース★
じっくり煮込んだ玉葱ソースが子ども達に人気です。
ソテーした鶏肉や魚にかけてどうぞ。

杉並区の給食 クックパッド で検索!

URL▶http://cookpad.com/kitchen/12270765



明けておめでとうございます。

皆様にとってよい一年になりますようお願いしております。

寒さも厳しさを増す中、体調管理には気をつけていきたいですね。
十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事は、風邪のウイルスから身体を守ってくれます。忙しい朝でも温かい朝食を食べて、
大人も子どもも元気に過ごしたいものですね。(詳しくは給食だより
をご覧ください)

★身体が温まる簡単スープ ～トマトと卵のスープ～★

●材料● (大人2人幼児1人)

- カットトマト缶 1/2缶(200g)
- 水 2カップ(400ml)
- 顆粒鶏がらスープ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- チンゲン菜 1株
- 卵 1個
- 食塩 少々
- ごま油 少々

●作り方●

- ①鍋にカットトマト缶・水・顆粒だし・片栗粉を入れて混ぜながら火にかける。
- ②煮立ったら一口大に切ったチンゲン菜を加え、ひと煮立ちしたら溶き卵を少しづつ加える。
- ③食塩で調味し最後にごま油をたらす。

★チンゲン菜を冷凍野菜などに替えても手軽にさっと作れます★

今月の新メニュー

「米粉のりんごケーキ」

●材料●(6個分)

- 米粉 85g
- ベーキングパウダー 3g
- 卵 25g(1/2個)
- 砂糖 30g(大きじ3強)
- 油 25g(大きじ2)
- 牛乳 40g(大きじ2と1/2)
- りんご(すりおろし) 40g
- りんご(角切り) 25g

●作り方●

- ①卵に砂糖を数回に分けて加え、よく混ぜる。
- ②①に油、牛乳、りんご(すりおろし)を加えて混ぜる。
- ③さらに粉類を加えて8割程度混ぜ、りんご(角切り)を加えてさっくり混ぜる。
- ④アルミカップに生地を入れ、オーブンで焼く。(170℃ 15～17分)

平成28年 1月 献 立 表

すぎなみくりつほいくえん
杉並区立保育園

よう 曜 日	ひ 日 づ 付	ひ る 食	お や つ	ざ い り や め い 名			え ね る ぎ ー エ ネ ル ギ ー 質 たんぱく質
				ね つ ち か ら 熱と力になるもの	ち に く ほ ね 血や肉や骨になるもの	か ら だ ち よ し と 体 の 調 子 を 整 え る も の	
げ つ 月	25	ごはん さかな おにオンソース 魚のオニオンソース きりぼしだいこん にももの ぶろっこリー 切干大根の煮物・ブロッコリー みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 まよちーずとーすと マヨチーズトースト	こめ ほくりきこ あぶらさとう 米、薄力粉、油、砂糖 しよくぼん、まよねーず 食パン、マヨネーズ	しろみざかな あぶらあ 白身魚、油揚げ みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳 こなちーず 粉チーズ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん 玉葱、人参、切干大根 さやいんげん、ぶろっこリー かぶ、かぶの葉、果物	523 kcal 19.3 g
か 火	12 26	たき込みごはん とうふのちゃんぷる 豆腐のチャンプル みそ汁(里芋・万能葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 かれーまん カレーまん	こめ あぶらかたくりに 米、油、片栗粉 あぶら ごま油、さといも ほくりきこ さとう 薄力粉、砂糖	とりにく とうふ みそ 鶏肉、豆腐、味噌 ぎゅうにゅうたまごぶたにく 牛乳、卵、豚挽肉	えのきたけ、にんじん ほくさい 人参、白菜 もやし、きゃべつ、ばんのうぎ もやし、キャベツ、万能葱 果物、玉葱	522 kcal 18.9 g
す い 水	13 27	ごはん さかな ふらい 魚のフライ おかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ことーすと きな粉トースト	こめ ほくりきこ ばんこ 米、薄力粉、パン粉 あぶらしよくぼん 油、食パン まーがりん さとう マーガリン、砂糖	さかなまひやけ たまご 魚(生鮭)、卵 けず ぶし みそ 削り節、味噌 ぎゅうにゅう こ 牛乳、きな粉	こまつな にんじん 小松菜、もやし、人参 きゃべつ たまねぎ キャベツ、玉葱、果物	507 kcal 20.9 g
も く 木	14 28	ごはん まつかぜや 松風焼き に 煮しめ すまし汁(白菜・水菜)	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこのりんごけーき 米粉のりんごケーキ	こめ さとう、ばんこ 米、砂糖、パン粉 あぶら 白ごま、油、さといも こめ 米粉	ぶたにく とりひきにく 豚挽肉、鶏挽肉 たまご みそ 卵、味噌 こうやどうふ ぎゅうにゅう 高野豆腐、牛乳	ながねぎ にんじん 長葱、ごぼう、人参 たまご みそ 絹さや、白菜、水菜 りんご	562 kcal 20.0 g
き ん 金	15 29	ぶどうパン こーんしちゅー コーンシチュー だいこん 大根サラダ・果物	ちやーはん チャーハン	ぶどうばん ぶどうパン まーがりん マーガリン じゃがいも、ほくりきこ さとう こめ 砂糖、米	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう 豚挽肉	たまねぎ にんじん くりーむこーんかん 玉葱、人参、クリームコーン缶 ほーるこーんかん だいこん ホールコーン缶、大根 きゃべつ、 キャベツ、果物 ぐりんびーず グリーンピース	546 kcal 13.9 g
ど 土	16 30	すばげていーなボリタン スパゲティーナボリタン さつま芋のつや煮 スープ(もやし・チンゲン菜)	ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの 果物 かし 菓子	すばげていー あぶら スパゲティー、油 さつまいも、さとう さつまいも、砂糖	ぶたにく こなちーず 豚肉、粉チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん びーまん 玉葱、人参、ピーマン ちんげんさい もやし、チンゲン菜 くだもの 果物	576 kcal 16.2 g
げ つ 月	4 18	ちきんかれー チキンカレー あまずあ 甘酢和え すーぶ スープ(わかめ・麩)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ちんすこう	こめ あぶら 米、油、じゃがいも ほくりきこ さとう ふ ほくりきこ さとう ふ 薄力粉、砂糖、麩	とりにく けず ぶし 鶏肉、削り節 ぎゅうにゅう わかめ、牛乳	にんにく、しょうが たまねぎ にんにく、生姜、玉葱 にんじん ながねぎ ほーるとまとかん 人参、長葱、ホールトマト缶 だいこん くだもの 大根、果物	629 kcal 13.9 g
ひ 火	5 19	ごもく 五目うどん かぼちゃ まよねーずや 南瓜のマヨネーズ焼き くだもの 肉入り野菜汁・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 5日:ゆかりおにぎり 19日:いなり寿司	かんめん あぶら 乾麺、油 まよねーず こめ マヨネーズ、米 にち さとう 19日:砂糖	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉、牛乳、 にち 5日:のり にち あぶらあ 19日:油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな 玉葱、人参、大根、小松菜 かぼちゃ、 肉入り野菜汁、果物	542 kcal 15.4 g
す い 水	6 20	ごはん さかな ききょうや 魚の西京焼き いた 炒めなます にくい やさいじる くだもの 肉入り野菜汁・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ぼななじやむぼん バナナジャムパン	こめ さとう あぶらしろ 米、砂糖、油、白ごま ばたーろーる バターロール	さかなまひやけ みそ 魚(生鮭)、味噌 あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうがじる だいこん 生姜汁、大根、れんこん にんじん 人参、さやいんげん はくさい ながねぎ くだもの 白菜、長葱、果物 ぼなな れもんじ バナナ、レモン汁	547 kcal 21.4 g
も く 木	7 21	ごはん とりにく きりぼしだいこん まりね 鶏肉と切干大根のマリネ こ 粉ふき芋 みそ汁(もやし・小松菜)・果物	にち ななくさぞうすい 7日:七草雑炊 にち ぞうすい 21日:雑炊	こめ ほくりきこ あぶら 米、薄力粉、油 さとう 砂糖、じゃがいも	とりにく みそ 鶏肉、味噌 にち ぶたにく 21日:豚肉	たまねぎ にんじん ぶろっこリー 玉葱、人参、ブロッコリー きりぼしだいこん 切干大根、もやし、小松菜 くだもの だいこん だいこん は 果物、大根、大根の葉 かぶ、かぶの葉	551 kcal 16.1 g
き ん 金	8	ちーずさんど チーズサンド じやーまんさんど ジャーマンサンド おしむぎのすーぶ 押し麦のスープ くだもの 果物	しるこ お汁粉 さいくらす: 0・1歳クラス: だまこ汁粉	しよくぼん まーがりん 食パン、マーガリン くらさとうしよくぼん 黒砂糖食パン じゃがいも、油 おむぎ さとう 押し麦、砂糖 しらたまこ こめ 白玉粉、米粉 さいくらす こめ かたくりに 0・1歳クラス:米、片栗粉	すらいすちーず スライスチーズ ぶたにく とりにく 豚挽肉、鶏肉 あずき 小豆	たまねぎ にんじん ながねぎ 玉葱、人参、長葱 きゃべつ キャベツ、かぶ、かぶの葉 くだもの 果物	510 kcal 15.8 g

きん 金	22	ちーずさんど チーズサンド じゃーまんさんど ジャーマンサンド 押し麦のスープ くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 こがねだんご 黄金団子 さいくらす： 0・1歳クラス： ま かに あ べ かわ マカロニの安倍川	しよくばん まーがりん 食パン、マーガリン くろざうしよく 黒砂糖食パン あぶら じゃがいも、油 お むぎ じようしんこ 押し麦、上新粉 しらたまこ さとう 白玉粉、砂糖 さいくらす まかに 0・1歳クラス：マカロニ	すらいすちーず スライスチーズ ぶひきにく とりにく 豚挽肉、鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳、きな粉	たまねぎ にんじん ながねぎ 玉葱、人参、長葱 きゃべつ かぶ、かぶの葉 くだもの 果物、かぼちゃ	534 kcal 17.8 g
ど 土	9 23	にどん うま煮井 さらだ サラダ しる ちんげんさい ふ みそ汁 (チンゲン菜・麩)	くだもの 果物 にち ぎゅうにゅう か し 9日：牛乳・菓子 にち こーんふれーく 23日：コンプレーク ぎゅうにゅう 牛乳かけ	こめ あぶらかたくりこ 米、油、片栗粉 さとう ふ 砂糖 麩 にち：こーんふれーく 23日：コンプレーク	ぶたにく わかめ 豚肉、わかめ みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳	たまねぎ にんじん はくさい 玉葱、人参、白菜 くりんびーす グリーンピース、もやし きゃべつ、ちんげんさい キャベツ、チンゲン菜 くだもの 果物	519 kcal 14.9 g

★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。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	にゅうじ 乳児		ようじ 幼児	
	えねるぎー エネルギー	たんぱく質 たんぱく質	えねるぎー エネルギー	たんぱく質 たんぱく質
きゅうよもくひょう 給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
こんげつ へいきん 今月の平均	461kcal	16.2g	549kcal	17.4g

今月の献立がクックパッドに掲載中！

☆魚のオニオンソース☆

じっくり煮込んだ玉葱ソースが子ども達に人気です。

ソテーした鶏肉や魚にかけてどうぞ。

杉並区の給食 クックパッド で検索！

あ 朝起きておめでとうございます。
みなさま 皆様にとってよい一年になりますようお願いしております

さむ きび ま なか たいようかんり き じゅうぶん
寒さも厳しさを増す中、体調管理には気を付けていきたいですね。十分な
すいみん できど うんどう ばらん す しよくじ かぜ うい らす からだ
睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事は、風邪のウイルスから身体を
まも いそ あさ あた た ちようしよく た おとな こ げんき
守ってくれます。忙しい朝でも温かい朝食を食べて、大人も子どもも元気
に過ごしたいですね。(詳しくは給食だよりをご覧ください)

★身体が温まる簡単スープ ～トマトと卵のスープ～★

ざいりょう おとなふたり ようじひとり
●材料● (大人2人幼児1人)

つく かつ
●作り方●

か っ と ま と かん かん
カットトマト缶 1/2缶(200g) なべ か っ と ま と かん みず かりゅう
みず かつぶ ①鍋にカットトマト缶・水・顆粒だし・
水 2カップ(400ml) かたくり い ま ひ
かりゅうとり すーぶ こ 片栗粉を入れて混ぜながら火にかける。
顆粒鶏がらスープ 小さじ1 に た ひ と ち だ い き ちんげんさい
かたくりこ 小さじ1 ②煮立ったら一口大に切ったチンゲン菜を
ちんげんさい ひとくふ ③煮立たら一口大に切ったチンゲン菜を
チンゲン菜 1株 加え、ひと煮立ちしたら溶き卵を少しずつ
しよくえん しょうしよう 加える。
食塩 少々 しよくえん ちようみ さいご あぶら
たまご こ ③食塩で調味し最後にごま油をたらす。
卵 1個
ごま油 少々

ちんげんさい れいとうやさい か てがる つく
☆チンゲン菜を冷凍野菜などに変えても手軽にさっと作れます☆

こんげつ しんめ に ゆー

今月の新メニュー

こめ こ けーき
『米粉のりんごケーキ』

ざいりょう こぶん
●材料● (6個分)

こめ 85g
米粉
べーきんぐばうだー
ベーキングパウダー 3g
たまご 25g(1/2個)
卵
さとう おお きよう
砂糖 30g(大さじ3強)
あぶら おお
油 25g(大さじ2)
ぎゅうにゅう おお
牛乳 40g(大さじ2と1/2)
りんご(すりおろし) 25g

●作り方●

- ①卵に砂糖を数回に分けて加え、よく混ぜる。
- ②①に油、牛乳、りんご(すりおろし)を加えて混ぜる。
- ③さらに粉類を加えて8割程度混ぜ、りんご(角切り)を加えてさっくり混ぜる。
- ④アルミカップに生地を入れ、オープンで焼く。(170℃ 15～17分)