

平成28年 2月 献立表

東京都杉並区立保育園

No.	お曜日	ひげ付	昼食	おやつ	材料名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
					おやつから熱と力になるもの	ちにくほ血や肉や骨になるもの	からだちよしどとの体の調子を整えるもの	
①	げつ	8	ごはん 鮭のチャンチャ焼き 三色和え みそ汁(キヤベツ・万能葱)・果物	牛乳 大学芋	こめ ばな一、さとう 米、バター、砂糖 さかな なまぜ、みそ 魚(生鮭)、味噌 油、さつまいも 牛乳 黒ごま	たまねぎ 玉葱、えのきたけ、しめじ ちんげん さい かい(かい) にんじん チンゲン菜、白菜、人参 きやべつ ほんのわざ 佐もの キヤベツ、万能葱、果物	533 kcal 19.0 g	
②	か	9	すばげいてーかーとーす スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ(豆腐・わかめ)・果物	たらこおにぎり	すばげいてー あぶら スパゲティ、油 まよなえーず マヨネーズ、米	にんにく、生姜、たまねぎ にんじん ほうろくまと かん 人参、ホールトマト缶 とろろ とうもろこし トマトピューレ、プロッコリー カリフラワー、キヤベツ ホールコーン缶、果物	549 kcal 17.5 g	
③	すい	10	ごはん 鯛のみぞれ煮 お浸し みそ汁(里芋・水菜)・果物	牛乳 二色ラスク	こめ かつらひこ ほうりこ 米、片栗粉、薄力粉 あぶら さとう 油、砂糖、さとうも ろこ 食パン、マーガリン	しょうが かいじん かい 生姜、大根、白菜 こまつな にんじん みずな 小松菜、人参、水菜 くだもの 果物	522 kcal 19.1 g	
④	き	23	中華菜飯 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 マーマレードケーキ	こめ あぶら あぶら 米、油、ごま油 ばな一 ほうりこ バター、薄力粉 マーマレード マーマレード	しょうが にんじん こまつな 生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、かぶ かぶの葉、果物	579 kcal 15.5 g	
⑤	きん	12	胚芽パン 肉団子スープ サラダ・果物	どリア	はいが ぼん まーがりん 胚芽パン、マーガリン かつらひこ はるまき こ(かん) 片栗粉、春雨(国産) あぶら さとう ごま油、油、砂糖 こめ ほうりこ 米、薄力粉	しょうが ながねぎ かい(かい) にんじん 生姜、長葱、白菜、人参 ちんげん さい かい(かい) にんじん チンゲン菜、大根、もやし かぼちゃ くだもの たまねぎ ほうり 胡瓜、果物、玉葱、パセリ	506 kcal 18.0 g	
⑥	ど	13	味噌うどん じゃが芋の煮付け	牛乳 果物 菓子	かんめん あぶら 乾麺、油 じゃがいも、さとう	たいこん にんじん ちんげん さい 大根、人参、チンゲン菜 ながねぎ 佐もの 長葱、果物	515 kcal 17.2 g	
⑦	げつ	1	冬野菜カレー ゆかり和え スープ(水菜・麩)・果物	牛乳 ブレントースト	こめ あぶら 米、油、じゃがいも、 ほうりこ しょうが 薄力粉、麩、食パン 砂糖、バター	にんにく、生姜、たまねぎ にんじん 人参、ごぼう、れんこん ながねぎ ほうろくまと かん 長葱、ホールトマト缶 きやべつ みずな 佐もの キヤベツ、水菜、果物	590 kcal 16.3 g	
⑧	か	2	ごはん 和焼豆腐 磯和え みそ汁(大根・小松菜)・果物	牛乳 ソース焼きそば	こめ あぶら かつらひこ 米、油、片栗粉 ごま油、蒸し中華麺	しょうが しょうが 生姜、にんにく、長葱 にんじん かい(かい) にんじん 人参、白菜、もやし、大根 こまつな しょうが 小松菜、果物、玉葱 きやべつ キヤベツ	527 kcal 19.4 g	
⑨	すい	3	大豆入りじゃこごはん 魚の治部煮 みそ汁(もやし・チンゲン菜)・果物	牛乳 野菜ロール	こめ ほうりこ 米、薄力粉 まよなえーず マヨネーズ、 マーガリン、あぶら 片栗粉	い たいず 煎り大豆 ちりめんじゃこ さかな なまぜ、みそ 魚(生鮭)、味噌 しょうが ながねぎ 牛乳、豚挽肉	たいこん にんじん 大根、人参、ほうれん草 もやし、チンゲン菜、果物 こまつな 小松菜	523 kcal 25.1 g
⑩	き	4	ごはん ひじき入り卵焼き 根菜の鶏そぼろ煮 みそ汁(キヤベツ・油揚げ)・果物	切干大根のおにぎり	こめ あぶら さとう 米、油、砂糖 かつらひこ 片栗粉	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、さやいんげん しょうが かぶ、ごぼう、生姜、 きやべつ 佐もの キヤベツ、果物、切干大根	518 kcal 17.0 g	
⑪	きん	5	ツナサンド 野菜サンド(ほうれん草) ハワイシチュー・果物	みそおでん	しょうが しょうが 食パン、マーガリン まよなえーず マヨネーズ、 マーガリン、あぶら 片栗粉	ほうれん草、たまねぎ、人参 パセリ、果物 こんじゃく(3歳以上児) だいこん 大根	503 kcal 17.2 g	
⑫	ど	6	なかよし丼 ナムル みそ汁(じゃが芋・長葱)	牛乳・果物 6日:菓子 20日:マンマロ クッパースンド	こめ さとう かつらひこ あぶら 米、砂糖、片栗粉、油 あぶら ごま油、じゃがいも にんじん しょうが にんじん 20日:クッパース マンマロ	たまねぎ ぐりんピース 玉葱、グリーンピース もやし、大根、人参 ながねぎ 佐もの 長葱、果物	545 kcal 17.6 g	

2月3日は節分です!

現在、節分は立春の前日のことをいいますが、季節の変わり目であるこの時期は、病気になるやすいため古くから豆をまいて邪気をはらい清めると言われています。

また、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災です。

過ごせるとも言われています。

給食では、煎り大豆を使った「大豆入りじゃこごはん」を提供しますのでお楽しみに。畑のお肉と言われる大豆は、植物性食品ですが肉と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれています。大豆を食べて元気に過ごしましょう!

「福は内へ、おに そと
鬼は外へ」

もうご飯になりましたか?

★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	
	えねるぎー エネルギー	たんぱく質	えねるぎー 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	478kcal	17.1g	533kcal	18.2g

cookpad
杉並区の給食 クックパッド で 検索

ご意見・ご感想・つくれぽもお待ちしております!