

平成27年 7月 献立表

すぎなみくりつ ほういけん
杉並区立保育園

よう 曜 日	ひ づ け 付		ちゅう けつ 食	お や つ	ざい りょう めい 材 料 名			え ね る ぎ ー エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 kcal/g
	げ つ 月	じ つ 日			ねつ ち から 熟 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 ょう し と ど の 体 の 調 子 を 整 え る も の	
げ つ 月	13	27	ごはん さかな ぼてとや 魚のポテト焼き あふう きらだ 和風サラダ みそ汁(なす・長葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ばんが きん ぼい パンキンバイ	こめ まよねーず 米、マヨネーズ かんそう まつしゆ ぼてと 乾燥マッシュポテト あぶら さとう 油、砂糖 ぎょうざの皮	さかな なれいけ みそ 魚(生鮭)、味噌 ぎゅうにゅう 牛乳	ばせり きゃべつ きゅうり パセリ、キャベツ、胡瓜 にんじん 人参、なす、長葱 くだもの 果物、かぼちゃ	565 kcal 20.6 g
			ごはんに い 豆腐 炒り豆腐あん ちんげん さい チンゲン菜とわかめの和え物 みそ汁(じゃが芋・水菜)・果物			にゅうめん	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐 たまご つな かん 卵、わかめ、ツナ缶 みそ ぶたにく 味噌、豚肉	にんじん 人参、しめじ、グリーンピース ちんげん さい チンゲン菜、水菜、果物 きゅうり 胡瓜
すい 水	1	15	ごはんに や さかな 焼き魚のみそだれかけ おなか ねえ トマト すまし汁(小松菜・麩)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 よーぐる とけーき ヨーグルトケーキ	こめ さとう しろ 米、砂糖、白ごま よーはりきこ あぶら 麩、薄力粉、油	さかな 魚(かじき)、味噌 けず ぶし きゅうにゅう たまご 削り節、牛乳、卵 ぶれーんよーぐる プレーンヨーグルト	きゃべつ キャベツ、もやし、人参 とまと こまつな トマト、小松菜、果物	506 kcal 18.1 g
			ごはんに さかな みそ ちーず や 魚の味噌チーズ焼き おなか ねえ トマト すまし汁(小松菜・麩)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ ここ あけーき 米粉のココアケーキ	さかな なれいけ みそ 魚(生鮭)、味噌 ちーず とろけるチーズ けず ぶし きゅうにゅう たまご 削り節、牛乳、卵	きゃべつ キャベツ、もやし、人参 とまと こまつな トマト、小松菜、果物	525 kcal 20.4 g	
も く 木	2	16	ごはんに なすのおペラ風・粉吹芋 みそ汁(豆腐・オクラ)・果物	じゃー じゃー めん ジャージャー麺	こめ あぶら 米、油、じゃがいも む ちゅうかめん さとう 蒸し中華麺、砂糖 かたくりこ 片栗粉、ごま油	ぶたひきにく 豚挽肉 ぶる せす ちーず プロセスチーズ とうふ みそ どりひきにく 豆腐、味噌、鶏挽肉	たまねぎ 玉葱、なす、トマト ばせり おくら パセリ、オクラ、果物 しょうが 生姜、長葱 にんにく 人参、胡瓜	532 kcal 18.5 g
			どらいかれー ドライカレー だいこん きらだ 大根サラダ すーぶ とうふ おくら スープ(豆腐・オクラ)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ほん で けー じょ ボンデケーキ	こめ ぼたー あぶら 米、バター、油 さとう しろ たまご 砂糖、白玉粉	ぶたひきにく とうふ 豚挽肉、豆腐 ぎゅうにゅう こな ちーず 牛乳、粉チーズ	にんにく、しょうが 人参、生姜、玉葱 にんじん びーまん だいこん 人参、ピーマン、大根 もやし ぎゅうり おくら もやし、胡瓜、オクラ くだもの 果物	545 kcal 17.9 g
きん 金	3	17	31 そふとふらんす ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド マーガリン コーンシチュー グリーンサラダ・果物	おなかおにぎり	そふとふらんす あぶら ソフトフランス、油 さいくらす しよぼん 0・1歳クラス:食パン まーがりん マーガリン、じゃがいも はぐりきこ さとう 薄力粉、砂糖、米	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 けず ぶし 削り節、のり	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、クリームコーン缶 ほーるこーん かん ホールコーン缶、キャベツ きゅうり くりーん あすばら 胡瓜、グリーンシアスパ くだもの 果物	543 kcal 14.1 g
ど 土	4	18	つなすばげていー ツナスパゲティ じゃが芋の煮付け すーぶ ばせり スープ(もやし・パセリ)	ぎゅうにゅう 牛乳・果物 にち かし 4日:菓子 にち ましゆ まろ 18日:マシユマロ くらっかー ーさんど クラッカーサンド	すばげていー あぶら スパゲティ、油 じゃがいも、砂糖 にち くらっかー 18日:クラッカー ましゆ まろ マシユマロ	つな かん きざ ツナ缶、刻みのり ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ びーまん にんじん 玉葱、ピーマン、人参 もやし、パセリ、果物	545 kcal 16.7 g
げ つ 月	6		ほーくかれー ポークカレー こーる すー ー きらだ コールスローサラダ すーぶ とうふ スープ(わかめ・麩)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 くすもち 葛餅 とうもろこし	こめ あぶら 米、油、じゃがいも はぐりきこ さとう 薄力粉、砂糖 かたくりこ 麩、片栗粉	ぶたにく 豚肉、わかめ ぎゅうにゅう こ 牛乳、きな粉	にんにく、しょうが 人参、生姜、玉葱 にんじん なかねぎ ほーるとまど かん 人参、長葱、ホールトマト缶 きゃべつ きゅうり キャベツ、胡瓜、果物 とうもろこし	577 kcal 14.6 g
か 火	7	21	たなばた 七夕ちらし とりにく て や 鶏肉の照り焼き きら きら ぜりー キラキラゼリー サラダ あま がわ すーぶ 天の川スープ・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 きら きら ぜりー キラキラゼリー かし 菓子	こめ さとう あぶら 米、砂糖、油 そうめん	つな かん とりにく ツナ缶、鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 こな かん てん 粉寒天 こな ぜら ちん 粉ゼラチン	れもん きゅうり にんじん レモン、胡瓜、人参 ほーるこーん かん ホールコーン缶、キャベツ おくら オクラ、果物 100%りんごジュース みかん 缶	547 kcal 19.8 g
			さまー サマーうどん かぼちゃ まよねーず や 南瓜のマヨネーズ焼き くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 にち ふ ピラフ	かんめん さとう 乾麺、砂糖 まよねーず ー マヨネーズ、米 ぼたー あぶら バター、油	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ ぎゅうにゅう ぶたひきにく 牛乳、豚挽肉	もやし、胡瓜、トマト かぼちゃ、果物、玉葱 にんじん ばせり 人参、パセリ	544 kcal 16.2 g


すい 水	8	22	ごはん さかな 魚のかき揚げ・お浸し しる みそ汁(冬瓜・万能葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 とまとじゃむばん トマトジャムパン	New! こめ 米、さつまいも はぐりきこ 薄力粉、油、砂糖 ばたーるーる バターロール	さかな 魚(かじき)、卵 みそ 味噌、牛乳	にんじん 人参、たまねぎ 玉葱 こまつな 小松菜、とうがん 冬瓜、万能葱 くだもの 果物、とまと レモン	578 kcal 18.3 g
も 木	9	23	ごはん まーぼー 麻婆なす すしゅうあ 酢醤油和え すーぶ スープ(えのき茸・長葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ぼななくつきー バナナクッキー	こめ 米、あがりに 油、片栗粉 あがら ごま油、砂糖 はぐりきこ 薄力粉、まーがりん マーガリン	ぶたひきにく 豚挽肉、味噌 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 生姜、にんにく、ながねぎ 長葱 だいこん 大根、きゅうり 胡瓜、人参 えのきたけ えのきたけ、果物 ぱなな バナナ	527 kcal 14.3 g
きん 金	10	24	たまごさんど 卵サンド やさい 野菜サンド(胡瓜) たんどりー チキン かぼな カボチナーダ・果物	かやくおにぎり	しよぼん 食パン、まーがりん マーガリン まよねーず マヨネーズ くろざとう 黒砂糖食パン おりーがあら オリーブ油、こめ 米	たまご 卵、とり 鶏肉 ぶれーん プレーンヨーグルト べーこん ベーコン、あぶらあ 油揚げ のり	きゅうり 胡瓜、にんにく、しょうが 生姜 たまねぎ 玉葱、なす、ずっきー ズッキーニ きび 黄ピーマン、あかびーまん 赤ピーマン とまと とまと、ほーる ホールトマト缶 くだもの 果物、人参	543 kcal 18.7 g
ど 土	11	25	とりにく 鶏肉丼 きらだ サラダ しる みそ汁(さつま芋・長葱)	ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの 果物 かし 菓子	こめ 米、あがら 油、はるさめ 春雨(国産) かたくに 片栗粉、さとう 砂糖 さつまいも	とりにく 鶏肉、味噌 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ 玉葱、きやべつ キャベツ、きゅうり 胡瓜 ちんげん チンゲン菜、にんじん 人参 ながねぎ 長葱、くだもの 果物	564 kcal 15.9 g

ぎょうじ た つごう こんだて へんこう にゆうじ ごぜん ぎゅうにゅう かし
★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。

くりつほいくえんきゅうしよく きゅうよえいようちくひょうりよう
区立保育園給食における給与栄養目標量

	にゆうじ 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
きゅうよくひよう 給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
こんげつ へいきん 今月の平均	472kcal	16.3g	542kcal	17.5g

なつやさい! つか どうじよう かてい
夏野菜を使ったおやつが登場! ご家庭でもどうぞ!

<p>ばんぶきんばい にんぶん ~パンブキンパイ~ (3人分)</p> <p>ざいりよう つく かた <材料> <作り方></p> <p>かわ まい かわ れんじ また ゆ ぎょうざの皮 9枚 ①かぼちやの皮をむき、レンジで(又は茹でて) つが さとう あ かぼちや 100g やわらかくし、潰して砂糖と合わせる。 さとう おお かわ ほんぶん お あぶら 砂糖 大さじ1 ②ぎょうざの皮に①をのせ、半分に折りたたみ油を あぶら しゅうしょう ぬ おーぶんしーと し てんぼん なら 油 少々 塗って、オープンシートを敷いた天板に並べ、 やく ぶん や 180℃で約10分焼く。</p>	
<p>とまとじゃむばん にんぶん ~トマトジャムパン~ (5人分)</p> <p>ざいりよう つく かた <材料> <作り方></p> <p>ばん こ とまと ゆ たね のぞ き パン 5個 ①トマトは湯むきし種を除き、ざく切り とまとちゆうこ さとう あ お トマト 中2個 ②①に砂糖と合わせてしばらく置く。 さとう おお れもんじる くわ につ 砂糖 大さじ3 ②①にレモン汁を加えて煮詰める。 れもんじる こ ほん ぬ レモン汁 小さじ1 ③②をパンに塗る。</p>	