

平成27年 8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 kcal/g
				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	10/24	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチ みそ汁(キャベツ・万能葱)・果物	牛乳 スイートパンプキン	米、マヨネーズ、油 砂糖、さつまいも バター	魚(生鮭)、豚肉 刻み昆布(乾) さつま揚げ、味噌 牛乳、生クリーム、卵	パセリ、人参、糸こんにゃく キャベツ、万能葱、果物 かぼちゃ	548 kcal 20.0 g
火	11/25	ごはん 紅焼豆腐 お浸し みそ汁(大根・モロヘイヤ)・果物	牛乳 ソフトクッキー	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 マーガリン、砂糖	豚挽肉、味噌、豆腐 牛乳、卵	生姜、にんにく、長葱 人参、もやし、キャベツ 大根、モロヘイヤ、果物	508 kcal 17.5 g
水	12/26	ごはん 魚の梅焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(もやし・オクラ)・果物	牛乳 コーンマフィン	米、砂糖、片栗粉 薄力粉、油	魚(かじき)、鶏挽肉 味噌、牛乳、卵	梅干、長葱、冬瓜、人参 生姜、もやし、オクラ 果物、ホールコーン缶	522 kcal 19.5 g
木	13/27	中華菜飯 さつま芋のグラッセ 卵スープ(玉葱・水菜)・果物	きつねうどん	米、油、ごま油 さつまいも、砂糖 バター、片栗粉 乾麺	豚肉、卵、油揚げ	生姜、人参、小松菜 玉葱、水菜、果物	511 kcal 13.9 g
金	14/28	ミルクパン トマトシチュー サラダ・果物	ひじきおにぎり	ミルクパン、マーガリン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	鶏肉、ひじき、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 パセリ、トマト、キャベツ 胡瓜、果物	505 kcal 12.7 g
土	15/29	南蛮うどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ 長葱、胡瓜、果物	528 kcal 14.6 g
月	3/31	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ	牛乳 オレンジシャーベット 0〜2歳クラス: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	にんにく、生姜、玉葱 なす、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	561 kcal 13.7 g
	17	チキンカレー キャベツの甘酢和え わかめスープ	牛乳 フルーツインゼリー 菓子	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、削り節、わかめ 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、みかん缶 パイン缶	517 kcal 12.5 g
火	4/18	和風スパゲティー サラダ スープ(じゃが芋・万能葱) 果物	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティー、バター 油、砂糖、じゃがいも 米	豚肉、刻みのり 牛乳、味噌	玉葱、人参、えのきたけ 小松菜、もやし、チゲン菜 胡瓜、万能葱、果物	555 kcal 16.9 g
水	5/19	ごはん 魚のみそソースかけ 梅肉和え すまし汁(冬瓜・水菜)・果物	牛乳 きな粉シュガーパン	米、薄力粉、油 砂糖 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 牛乳、きな粉	玉葱、大根、胡瓜、人参 梅干、冬瓜、水菜、果物	523 kcal 19.6 g
木	6/20	6日:二色おにぎり(ゆかり・おかか) 20日:青菜ごはん ジャーマンオムレツ 切干大根のサラダ みそ汁(豆腐・さやいんげん)・果物	カラフルそうめん	米、油、じゃがいも ごま油、砂糖、白ごま そうめん	6日:のり、削り節 豚挽肉、牛乳、卵 豆腐、味噌、鶏肉	玉葱、グリーンピース 切干大根、胡瓜、人参 さやいんげん、果物 もやし、トマト 20日:小松菜	509 kcal 18.1 g
金	7/21	ツナサンド 野菜サンド(キャベツ) ミネストラスープ・果物	牛乳 ケチャップライス	食パン、マーガリン マヨネーズ 黒砂糖食パン マカロニ、油 じゃがいも、米 バター	ツナ缶、鶏肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 ズッキーニ、果物 グリーンピース	581 kcal 17.8 g
土	8/22	なかよし丼 三色和え みそ汁(なす・長葱)	牛乳・果物 8日:菓子 22日:お麩ラスク	米、砂糖、片栗粉 油 22日:うず麩 マーガリン	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 なす、長葱、果物	530 kcal 17.4 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	483kcal	15.7g	529kcal	16.5g

～夏バテしない食事の工夫！～

夏は暑さで食欲が減退してしまいがちです。しかし、食べなくては夏バテしてしまいます。夏を元気に乗り切る工夫をレシピとともに紹介します。

<豚肉のレンジ蒸し>

●材料● (大人2人・子ども1人分)

豚肉(薄切り)200g	A	砂糖	小さじ1
もやし 1袋		醤油	大さじ1
長葱 1/2本		酒	大さじ1
生姜 1/2かけ		ごま油	大さじ1
		梅干	2個

●作り方●

- ①もやしと豚肉は食べやすい大きさに切る。長葱は斜め薄切り、生姜は千切り、梅干は種を除いて刻む。
- ②Aと梅干を混ぜ、豚肉と生姜を加えてもみ合わせる。
- ③やや深めの耐熱皿に、もやしを広げ、その上に②をのせ、長葱をちらし、ラップをしてレンジにかける。(500ww 6〜7分)

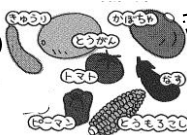
夏はエネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB1が不足しがちに。

豚肉や大豆、レバーやうなぎに多く含まれるビタミンB1を補給しましょう！

夏の強い日差しを浴びて育った夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。色も鮮やかで見た目にもきれいで食欲がわく食材です。



夏野菜を食べて
気に過ごそう！



梅やレモン、カレー粉など
いつもと違った風味をプラス
することで食欲アップ！

きょうのこんだて

8がつ 10 にち (げつようび)
24



<おひる>

ごはん

さかなのまよねーずやき

こんぶいりち

みそしる

(きゃべつ・ばんのうねぎ)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

すいーとぱんふきん

きょうのこんだて

8がつ 11 にち (かようび)
25



<おひる>

ごはん

ほんしゃお豆腐

おひたし

みそしる

(だいこん・もろへいや)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

そふとくつきー

きょうのこんだて

8がつ 12 にち (すいようび)
26



<おひる>

ごはん

さかなのうめやき

とうがんのとりそぼろに

みそしる (もやし・おくら)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

こーんまふいん

きょうのこんだて

8がつ 13 にち (もくようび)
27



<おひる>

ちゅうかなめし

さつまいものぐらっせ

たまごすーぷ

(たまねぎ・みずな)

くだもの ()

<おやつ>

きつねうどん

きょうのこんだて

8がつ 14 にち (きんようび)
28



<おひる>

みるくぱん

とまとしちゅー

さらだ

くだもの ()

<おやつ>

ひじきおにぎり

きょうのこんだて

8がつ 1 にち (どようび)
15
29



<おひる>

なんばんうどん
ませどあんさらだ

<おやつ>

ぎゅうにゅう
くだもの ()
かし

きょうのこんだて

8がつ 3 にち (げつようび)
31



<おひる>

なつやさいかれー
きゃべつのおまますあえ
れたすすーぷ

<おやつ>

ぎゅうにゅう
おれんじしゃーべっと
かし

きょうのこんだて

8がつ 17 にち (げつようび)



<おひる>

ちきんかれー

きゃべつのあまずあえ

わかめすーぷ

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ふるーついんぜりー

かし

きょうのこんだて

8がつ 4 にち (かようび)
18



<おひる>

わふうすばげていー

さらだ

すーぷ

(じゃがいも・ばんのうねぎ)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

やきおにぎり

きょうのこんだて

8がつ 5 にち (すいようび)
19



<おひる>

ごはん

さかなのみそそーすかけ

ばいにくあえ

すましじる (とうがん・みずな)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

きなこしゅがーぱん

きょうのこんだて

8がつ 6 にち (もくようび)
20



<おひる>

6にち：にしよくおにぎり
(ゆかり・おかか)

20にち：あおなごはん

じゃーまんおむれつ

きりぼしだいこんのさらだ
みそしる

(とうふ・さやいんげん)

くだもの()

<おやつ>

からふるそうめん

きょうのこんだて

8がつ 7 にち (きんようび)
21



<おひる>

つなさんど

やさいさんど (きゃべつ)

みねすとらすーぷ

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

けちやっぷらいす

きょうのこんだて

8がつ 8 にち (どようび)
22



<おひる>

なかよしどん

さんしょくあえ

みそしる(なす・ながねぎ)

<おやつ>

ぎゅうにゅう

くだもの ()

8にち：かし

22にち：おふらすく