

平成27年 9月 献立表

すぎなみくりっほいくえん
杉並区立保育園

お曜 日	ひ 日	つけ 付	ち う し よ く 食	お や つ	ざ い り 料 め 名			え ね る ぎ ー エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 kcal/g
					ねつ ち ら 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 よ う し と の 体 の 調 子 を 整 え る も の	
げつ		7	ごはん ほねつ 骨付さんまのやわらか煮 (5歳クラス:さんまの塩焼き) きりほしだいこん にももの とまと 切干大根の煮物・トマト みそ汁(なす・玉葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 にしよくらすく 二色ラスク	こめ きとう あぶら 米、砂糖、油 しよくぼん まーがりん口 食パン、マーガリン	あぶらあ さんま、油揚げ みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳 こなち ーず 粉チーズ	しょうが きくらす れもん 生姜、(5歳クラス:レモン) にんじん きりほしだいこん 人参、切干大根 さやいんげん、とまと なす、玉葱、果物	592 kcal 20.7 g
か 火		8	あんかけ焼きそば かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 すーぶ とうふ こまつな くだもの スープ(豆腐・小松菜)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ころころ コロコロごぼうと ペーこん ペーコンのおにぎり	あぶらむ ちゅうかめん 油、蒸し中華麺 きとう かたくり 砂糖、片栗粉 ペーこん 米、バター	ふたにく なると 豚肉、なると とうふ ぎゅうにゅう 豆腐、牛乳 こまつな くだもの 小松菜、果物、ごぼう ペーコン、のり	たまねぎ にんじん びーまん 玉葱、人参、ピーマン はくさい 白菜、もやし、かぼちゃ こまつな くだもの 小松菜、果物、ごぼう	529 kcal 17.2 g
すい 水		9	ごはん さかな きつかや 魚の菊花焼き わふうさらだ 和風サラダ しる だいこん ながねぎ くだもの みそ汁(大根・長葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ココア ココアちんすこう	こめ あぶらまよねーず 米、油、マヨネーズ きとう ほくりきこ 砂糖、薄力粉	さかな たまご 魚(かじき)、卵 みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳	しょうが えのきたけ 生姜、えのきたけ ちんげんさい きゅうり にんじん チンゲン菜、胡瓜、人参 だいこん ながねぎ くだもの 大根、長葱、果物	572 kcal 18.6 g
もく 木		10 24	ごはん とりにく とまとに こふいも 鶏肉のトマト煮・粉吹芋 みそ汁(キャベツ・水菜) くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 にしよく 二色おはぎ 10日:黒ごま・きな粉 24日:小豆・きな粉	こめ あぶらほくりきこ 米、油、薄力粉 はた二 バター、じゃがいも こめ きとう もち米、砂糖 10日:黒ごま 24日:小豆	とりにく みそ 鶏肉、味噌 ぎゅうにゅう 牛乳、きな粉 24日:小豆	たまねぎ びーまん 玉葱、ピーマン ほーるとまとかん ホールトマト缶 きゃべつ みずな くだもの キャベツ、水菜、果物	633 kcal 20.5 g
きん 金		11 25	ぶどうパン ほわいとしちゅー ホワイトシチュー さらだ くだもの サラダ・果物	11日:こぎつねおにぎり 25日:月見団子 さいくらす まかるに (0・1歳クラス:マカロニの みたらし)	ぶどうパン、マーガリン あぶら じゃがいも、ほくりきこ 油、じゃがいも、薄力粉 きとう にちこめ 砂糖 11日:米 25日:上新粉、白玉粉 かたくり 片栗粉 (0・1歳クラス:マカロニ)	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 にち あぶらあ 11日:油揚げ、のり	たまねぎ にんじん ぼせり 玉葱、人参、パセリ きゃべつ キャベツ、もやし、胡瓜 くだもの 果物	537 kcal 14.4 g
ど 土		12 26	すばげていーなほりたん スパゲティーナボリタン じゃが芋の煮付け すーぶ にももの 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 じゃがいも きとう 砂糖	ふたにく 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 もやし、ちんげんさい くだもの 果物	554 kcal 16.4 g
げつ 月		14 28	ほーくかれー ポークカレー こーるすろーさらだ コールスローサラダ すーぶ みずな くだもの スープ(水菜・麩)・果物	にく 肉みそうどん	こめ あぶら 米、油、じゃがいも ほくりきこ きとう 薄力粉、砂糖 ふ かんめん 麩、乾麺	ふたにく とりひきにく 豚肉、鶏挽肉 みそ 味噌	しょうが たまねぎ 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 きゃべつ きゅうり みずな キャベツ、胡瓜、水菜 くだもの 果物、トマト	578 kcal 15.8 g
か 火	1		ごはん つな ちーずるーふ ツナのチーズスローフ こーんさらだ コンサラダ しる とうふ くだもの みそ汁(豆腐・わかめ)・果物	すいとん	こめ あぶらぼん こ 米、油、パン粉 きとう ほくりきこ 砂糖、薄力粉 はた二 バター	つなかん たまごぎゅうにゅう ツナ缶、卵、牛乳 ちーず とろけるチーズ とうふ 豆腐、わかめ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たまねぎ ぎゅうり 玉葱、もやし、胡瓜 ほーるこーんかん くだもの ホールコン缶、果物 だいこん こまつな 大根、小松菜	501 kcal 17.7 g
		15 29	ごはん とうふ こもく 豆腐の五目あん いそあ 磯和え しる たまねぎ こまつな くだもの みそ汁(さつま芋・長葱)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 か 菓子 ぶどう羹 かし 菓子	こめ あぶらきとう 米、油、砂糖 かたくり 片栗粉、さつまいも	ふたにく とうふ 豚肉、豆腐、のり みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳 こなかんてん 粉寒天	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、えのきたけ きぬ 絹さや、ほうれん草 きゅうり ながねぎ くだもの もやし、胡瓜、長葱、果物 べりー また きゃんべる ペリーA又はキャンベル	509 kcal 16.9 g
すい 水	2	16	きりほしだいこん ま 切干大根の混ぜご飯 さかな ぼん こや さらだ 魚のパン粉焼き・サラダ しる たまねぎ こまつな くだもの みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ここあくりーむぼん ココアクリームパン	こめ きとう まよねーず 米、砂糖、マヨネーズ ぼん こ あぶら パン粉、油 はた二 ーる バターロール ほくりきこ 薄力粉、バター	あぶらあ きぎ 油揚げ、刻みのり さかなまきけ みそ 魚(生鮭)、味噌 ぎゅうにゅう 牛乳	きりほしだいこん にんじん ぼせり 切干大根、人参、パセリ きゃべつ きゅうり だいこん キャベツ、胡瓜、大根 たまねぎ こまつな くだもの 玉葱、小松菜、果物	573 kcal 21.6 g
		30	さけ 鮭ごはん にく 肉じゃが しる だいこん こまつな くだもの みそ汁(大根・小松菜)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 こくりーむぼん きな粉クリームパン	こめ あぶらしる 米、油、白ごま じゃがいも、きとう かたくり ぼた二 ーる 片栗粉、バターロール ほくりきこ 薄力粉	なまきけ ふたにく 生鮭、豚肉 みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳、きな粉 とうにゅう 豆乳	たまねぎ にんじん いと 玉葱、人参、糸こんにやく くりんぴーす だいこん グリーンピース、大根 こまつな くだもの 小松菜、果物	552 kcal 18.2 g

もく木	3	17	ごはん ごもくたまご 五目卵焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・もやし)・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめおにぎり	こめ あぶらさとう 米、油、砂糖 かたくりこ 片栗粉	たまご あぶらあ 卵、ひじき、油揚げ みそ ぎゅうにゅう 味噌、牛乳、わかめ のり	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、たけのこ(水煮) ぐりんピース、さやいんげん きゃべつ キャベツ、もやし、果物	556 kcal 18.1 g
きん金	4	18	はむさんど ハムサンド やさいさんど (小松菜) 野菜サンド(小松菜) ほてと きゃべつ すーぶ ポテトとキャベツのスープ・果物	ぎゅうにゅう 牛乳 なつとうちやーはん 納豆チャーハン	しよばん まーがりん 食パン、マーガリン まよねーず マヨネーズ くろざとうしよく ばん 黒砂糖食パン じゃがいも、バター じゃがいも、バター こめ あぶら 米、油	はむ とりにく ハム、鶏肉 ぎゅうにゅう とりひきにく 牛乳、鶏挽肉 なつとう 挽きわり納豆 けす ぶし 削り節	こまつな たまねぎ きゃべつ 小松菜、玉葱、キャベツ ほーる こーんかん ホールコーン缶 ぐりんピース、果物、人参 ぐりんピース、果物、人参 ながねぎ 長葱	568 kcal 18.2 g
ど土	5	19	にくい どん 肉入り丼 さらだ サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)	くだもの 果物 にち ぎゅうにゅう か し 5日:牛乳・菓子 にち こーん ふれーく 19日:コーンフレーク ぎゅうにゅう 牛乳かけ	こめ あぶらさとう 米、油、砂糖 はるさめ こくさん かたくりこ 春雨(国産)、片栗粉 じゃがいも にち こーん ふれーく 19日:コーンフレーク	ふたにく みそ ぎゅうにゅう 豚肉、味噌、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 きゅうり ちんげんさい 人参、胡瓜、チンゲン菜 くだもの 果物	542 kcal 15.5 g	

くりつほいくえんきゅうしよく きゅうよえいしよくもくひよりしよ
区立保育園給食における給と栄養目標量

	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
きゅうよくひよう 給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
こんげつ へいぜん 今月の平均	499kcal	16.6g	558kcal	17.7g

びちくよう みず た もの さいていけい
備蓄用の水や食べ物は、最低3日分!
しゅうかんぶん あんしん
1週間分があると安心です!
みず けいりゅう せいの せいの
水の量の目安:大人は1日3ℓ、
さいみまん にゅうじ にち ていど
1歳未満の乳児は1日1ℓ程度
とうきょうとすいどうきよく
~東京都水道局より



ぎょうじ た つごう こんだて へんこう にゅうじ ごぜん きゅうにゅう 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。

がつついちち ほうさい ひ
~9月1日は防災の日~

ほいくえん
☆保育園のすいとん☆
ざいりよう おとなふたり こ ひとり
日頃から、非常時に食材を備蓄しているご家庭も、
おお
多いのではないですか。
た な しよざい びちく まん いち とき
食べ慣れた食材を備蓄することで、万が一の時に
こ あんしん た
子どもたちも安心して食べられることはもちろん、
ふだん しよじ つか でき きづ しよみきげん
普段の食事に使うことが出来るので、気付いたら賞味期限
が切れていた...なんてことにならず、買い替えて使って
いくことが出来ますね!
ほいくえん はじ かんづめ かんぶつ めいん こんだて
保育園でも初めて、缶詰や乾物をメインとした献立を
がつついちち じっし
9月1日に実施します。

なべひと つく ひじしよく
鍋一つで作れる 非常食!

ほいくえん
●材料●(大人2人+子ども1人)
はくりきこ だいこん たんざくぎ ほん
薄力粉 1カップ(110g) 大根(短冊切り) 100g(1/8本)
みず おお こまつな かが
水 大さじ3 小松菜(1~2cm) 40g(1株)
ばたー こ あぶらあ たんざくぎ まい
バター 小さじ1 油揚げ(短冊切り) 1枚
じる しよえん こ
だし汁4カップ(800ml) 食塩 小さじ1/2
つク かた しょうゆ こ きょう
醤油 小さじ1強

●作り方●
はくりきこ みず ばたー くわ ま きじ
①薄力粉に水とバターを加えて混ぜて、生地を
すこ ね
少し寝かせる。
じる やさい に ひとちだい
②だし汁で野菜を煮て、①を一口大にちぎって
い に こ いっしよ
入れて煮る。(お子さんと一緒にちぎってみても!)
あぶらあ くわ ちようみ かねつ
③②に油揚げを加え、調味して加熱する。

かんづめ

きょうのこんだて

9がつ7にち (げつようび)



<おひる>

ごはん

ほねつきさんまのやわらかに

5さいくらす：

さんまのしおやき

きりぼしだいこんのもの

とまと

みそしる (なす・たまねぎ)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

にしょくらすく

きょうのこんだて

9がつ8にち (かようび)



<おひる>

あんかけやきそば

かぼちゃのにももの

すーぷ (とうふ・こまつな)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ころころごぼうと

ベーコンのおにぎり

きょうのこんだて

9がつ9にち (すいようび)



<おひる>

ごはん

さかなのきっかやき

わふうさらだ

みそしる (だいこん・ながねぎ)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ここあちんすこう

きょうのこんだて

9がつ 10 にち (もくようび)
24



<おひる>

ごはん

とりにくのとまとに

こふきいも

みそしる (きゃべつ・みずな)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

にしよくおはぎ

10にち：くろごま・きなこ

24にち：あずき・きなこ

きょうのこんだて

9がつ 11 にち (きんようび)
25



<おひる>

ぶどうぱん

ほわいとしちゅー

さらだ

くだもの ()

<おやつ>

11にち：こぎつねおにぎり

25にち：つきみだんご

きょうのこんだて

9がつ 12 にち (どようび)
26



<おひる>

すばげていーなぽりたん
じゃがいものにつけ
すーぷ (もやし・ちんげんさい)

<おやつ>

ぎゅうにゅう
くだもの ()
かし

きょうのこんだて

9がつ 14
28 にち (げつようび)



<おひる>

ぽーくかれー

こーるすろーさらだ

すーぷ (みずな・ふ)

くだもの ()

<おやつ>

にくみそうどん

きょうのこんだて

9が1にち (かようび)



<おひる>

ごはん

つなのちーずろーふ

こーんさらだ

みそしる (とうふ・わかめ)

くだもの ()

<おやつ>

すいとん

きょうのこんだて

9がつ 15 にち (かようび)
29



<おひる>

ごはん

とうふのごもくあん

いそあえ

みそしる (きつまいも・ながねぎ)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ぶどうかん

かし

きょうのこんだて

9がつ 2 にち (すいようび)
16



<おひる>

きりぼしだいこんの

ませごはん

さかなのぱんこやき

さらだ

みそしる (たまねぎ・こまつな)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ここあくりーむぱん

きょうのこんだて

9がつ30にち (すいようび)



<おひる>

さけごはん

にくじゃが

みそしる (だいこん・こまつな)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

きなこくりーむぱん

きょうのこんだて

9がつ 3
17 にち (もくようび)



<おひる>

ごはん

ごもくたまごやき

ひじきのにももの

みそしる (きゃべつ・もやし)

くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

わかめおにぎり

きょうのこんだて

9がつ 4 にち (きんようび)
18



<おひる>

はむさんど

やさいさんど (こまつな)

ぽてとときゃべつのすーぷ
くだもの ()

<おやつ>

ぎゅうにゅう

なっとうちゃーはん

きょうのこんだて

9がつ 5 にち (どようび)
19



<おひる>

にくいりどん

さらだ

みそしる (じゃがいも・たまねぎ)

<おやつ>

くだもの ()

5にち：ぎゅうにゅう

かし

19にち：こーんふれーく

ぎゅうにゅうかけ