

平成28年 4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	4 18	ごはん 魚のオニオンソース おかか和え みそ汁(じゃが芋・水菜)・果物	牛乳 4日:シュガートースト 18日:ビスキュイトースト	米、薄力粉、油 砂糖、じゃがいも 食パン、マーガリン	魚(生鮭)、削り節 味噌、牛乳 18日:卵	玉葱、キャベツ、もやし 人参、水菜、果物	501 kcal 18.2 g
②	火	5 19	スパゲティーミートソース グリーンサラダ スープ(もやし・小松菜) 果物	ゆかりおにぎり	スパゲティー、油 薄力粉、砂糖、米	豚挽肉、粉チーズ のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、大根 胡瓜、もやし、小松菜 果物	509 kcal 14.4 g
③	水	6 20	ごはん 魚の蒲焼風 和風サラダ・果物 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	南蛮うどん	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖、乾麺	魚(かじき)、豆腐 味噌、豚肉	チンゲン菜、胡瓜、人参 ほうれん草、果物、玉葱 長葱	508 kcal 18.4 g
④	木	7 21	7日:ごはん 21日:筍ごはん 菜の花蒸し・トマト・ブロッコリー みそ汁(白菜・万能葱)・果物	牛乳 バナナスコーン	米、片栗粉、薄力粉 ショートニング、砂糖	豚挽肉、鶏挽肉 卵、味噌、牛乳	21日:新たけのこ(ゆで) 生姜、玉葱、ホールコーン缶 トマト、ブロッコリー、白菜 万能葱、果物、バナナ	510 kcal 16.7 g
⑤	金	8 22	胚芽パン 春野菜シチュー サラダ 果物	うめツナおにぎり	胚芽パン マーガリン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 ツナ缶、味噌、のり	セロリ、玉葱、人参 グリーンアスパラ、大根 キャベツ、果物、梅干	535 kcal 15.5 g
⑥	土	9 23	五目うどん 南瓜のマヨネーズ焼き	牛乳 果物 菓子	乾麺、油 マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ、果物	524 kcal 15.1 g
⑦	月	11 25	チキンカレー コールスローサラダ スープ(わかめ・麩) 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 マーガリン	鶏肉、わかめ 牛乳、卵	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、胡瓜、果物	581 kcal 13.3 g
⑧	火	12 26	ごはん 麻婆豆腐 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 ピラフ	米、油、片栗粉 ごま油、バター	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、ほうれん草 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物、玉葱、バセリ	530 kcal 18.0 g
⑨	水	13 27	ごはん 魚の西京焼き 磯和え けんちん汁・果物	牛乳 揚げパン	米、砂糖、油 テーブルロール	魚(生鮭)、味噌 のり、豚肉、豆腐 牛乳	生姜、小松菜、もやし 大根、人参、長葱、果物	519 kcal 22.2 g
⑩	木	14 28	14日:グリーンピースごはん 28日:鮭ごはん 肉じゃが・果物 みそ汁(キャベツ・チンゲン菜)	牛乳 人参ケーキ	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 薄力粉	28日:生鮭 豚肉、味噌 牛乳、卵	14日:グリーンピース 玉葱、人参、絹さや キャベツ、チンゲン菜 果物	553 kcal 13.7 g
⑪	金	1 15	ツナサンド 野菜サンド(胡瓜) ミネストラスープ 果物	中華風おにぎり	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 もち米、ごま油	ツナ缶、鶏肉 鶏挽肉、のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物	507 kcal 15.6 g
⑫	土	2 16 30	肉入り丼 サラダ みそ汁(もやし・長葱)	牛乳・果物 2・30日:菓子 16日:さつま芋の茶巾	米、油、砂糖 片栗粉 春雨(国産) 16日:さつまいも バター	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、胡瓜 もやし、長葱、果物	529 kcal 15.6 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。



ご入園、ご進級おめでとうございます

保育園での新しい生活に慣れるためには親子で「早寝、早起き、朝ごはん」を心掛けましょう。早寝をし、十分に睡眠をとると、お腹がすいて目が覚め、朝食もおいしく食べられますよ。食事をしっかり摂って、保育園でも楽しく遊び、元気に過ごしましょう。

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	15.1g	549kcal	17.8g
今月の平均	476kcal	15.7g	528kcal	16.5g



給与栄養目標量について

保育園では昼食とおやつを合わせて、1日の必要量のうち、幼児(3~5歳)は43%、乳児(1~2歳)は50%を摂取します。日常不足しやすいビタミン、ミネラルは1日の必要量の45%、脂肪はエネルギーの20~30%にしています。1日の野菜の量は昼食とおやつで60~100gをと考えて献立をたてています。

牛乳の量について

東京都が作成した「幼児向け食事バランスガイド」によると、幼児(3~5歳)の1日の乳製品摂取量は2つ(SV)となっています。これは牛乳の場合200mlにあたるので、1日の半分=1つ(SV)の100mlを保育園で提供しています。乳児(1~2歳)の場合は1日の乳製品摂取量は3つ(SV)300mlなので、朝のおやつ(80ml)を含め、160mlを保育園で提供しています。