

# 平成29年 3月 献立表

★QRコードを読み取ると、太字の献立の材料・作り方をご覧ください。

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 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	
①	月	6	ごはん 魚の麦味噌焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(白菜・油揚げ)・果物	牛乳 二色ラスク	米、砂糖、白ごま 押し麦、油、食パン マーガリン	魚(生鮭)、味噌 ベーコン、ひじき 油揚げ、牛乳 粉チーズ	玉葱、人参、ブロッコリー 白菜、果物	502 kcal 21.6 g
②	火	7 21	肉うどん じゃが芋のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 納豆チャーハン	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ、米	豚肉、牛乳、鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、果物 長葱	566 kcal 16.9 g
③	水	8 22	ごはん 魚の野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁(さつま芋・水菜)・果物	牛乳 手作りりんご ジャムサンド	米、油、砂糖、片栗粉 さつまいも、食パン	魚(かじき)、味噌 牛乳	玉葱、人参、ピーマン 大根、もやし、胡瓜 水菜、果物、りんご レモン	563 kcal 19.5 g
④	木	9 23	わかめごはん 花焼売 お浸し みそ汁(キャベツ・麩)・果物	牛乳 マドレーヌ	米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮、麩 薄力粉、砂糖、油 マーガリン、バター	わかめ、豚挽肉 卵、味噌、牛乳	生姜、長葱、グリーンピース 小松菜、もやし、人参 キャベツ、果物	596 kcal 19.2 g
⑤	金	10 24	ぶどうパン ホワイトシチュー ほうれん草サラダ 果物	ひじきおにぎり	ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、白ごま、米	鶏肉、牛乳、ツナ缶 ひじき、のり	玉葱、人参、パセリ ほうれん草、もやし 果物	511 kcal 15.4 g
⑥	土	11 25	鶏ごぼうピラフ サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱)・果物	牛乳 青のりクラッカー	米、油、砂糖 じゃがいも、薄力粉 片栗粉	鶏肉、卵、味噌 牛乳、あおのり	生姜、人参、ごぼう グリーンピース、キャベツ 大根、胡瓜、長葱、果物	525 kcal 14.3 g
⑦	月	13 27	チキンカレー コールスローサラダ スープ(えのき芋・わかめ)・果物	草団子 0・1歳クラス: マカロニの安倍川	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 白玉粉、米粉 0・1歳クラス:マカロニ	鶏肉、わかめ きな粉	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト キャベツ、大根、えのきたけ 果物、ほうれん草	569 kcal 12.7 g
⑧	火	14 28	ごはん 紅焼豆腐 磯和え みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 お好み焼き	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 ながいも、マヨネーズ	豚挽肉、味噌、豆腐 のり、牛乳、卵 あおのり、削り節	生姜、にんにく、長葱 人参、白菜、もやし 大根、果物、キャベツ	528 kcal 17.7 g
⑨	水	1 15 29	ごはん 魚のパン粉焼き サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 1日:カスタードクリームパン 15・29日:ココアクリームパン	米、マヨネーズ パン粉、油、砂糖 バターロール 薄力粉、バター	魚(生鮭)、味噌 牛乳 1日:卵	パセリ、キャベツ、もやし 人参、かぶ、かぶの葉 果物、	559 kcal 21.7 g
⑩	木	2	りんごのカレーピラフ ポテトサラダ みそ汁(白菜・水菜) 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米、油、バター じゃがいも、マヨネーズ 薄力粉、砂糖	ハム、味噌、牛乳 卵、生クリーム とろけるチーズ	りんご、干しぶどう、玉葱 胡瓜、人参、白菜、水菜 果物	555 kcal 13.8 g
		16 30	ごはん かに玉風 和風サラダ みそ汁(豆腐・わかめ)・果物	タンメン	米、油、砂糖 片栗粉、生中華麺 ごま油	かにかまぼこ、卵 豆腐、わかめ、味噌 豚肉	長葱、玉葱 たけのこ(水煮)、生姜 グリーンピース、チンゲン菜 胡瓜、人参、果物 キャベツ、もやし	521 kcal 19.0 g
⑪	金	3	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(はんぺん・三つ葉) 果物	ひな祭りゼリー ひなあられ	米、砂糖、白ごま 油、カルピス ひなあられ	高野豆腐、鶏挽肉 卵、鶏肉 紅白はんぺん 粉寒天、粉ゼラチン 生クリーム	人参、絹さや、菜の花 ほうれん草、白菜、みつば 果物、いちご	554 kcal 20.7 g
		17 31	卵サンド 野菜サンド(ブロッコリー) ポテトとキャベツのスープ 華風きゅうり・果物	17日:二色ぼたもち (きな粉・小豆) 31日:そぼろおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン じゃがいも、バター 砂糖、ごま油、米 17日:もち米	卵、鶏肉、 17日:きな粉、小豆 31日:鶏挽肉、のり	ブロッコリー、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、胡瓜、果物 31日:生姜	525 kcal 16.4 g
⑫	土	4 18	ツナスパゲティ さつま芋の煮物 スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖	ツナ缶、刻みりのり 牛乳	玉葱、ピーマン、人参 もやし、チンゲン菜、果物	570 kcal 16.0 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	15.1g	549kcal	17.8g
今月の平均	485kcal	16.4g	546kcal	17.5g

子どもの辛さの参考になりました。(勝手にカレー粉を増やして「辛い!」と言われてしまいました。) 平成28年9月 トマト大豆カレー

## ～毎月配布しています!「簡単メニュー」～

登園して元気に活動するための生活リズム「早寝早起き朝ごはん」の習慣化に向けて、自宅に帰り、就寝までスムーズに進むための応援メニューとして、夕食の簡単メニューを配布しています。

すぎなみ子育てサイトにも掲載されていますので、過去のレシピもご覧になれます。

今年度も保護者の皆様から、たくさんご感想をいただいております。ありがとうございます。原文のままご紹介いたします。(食卓の画がうかびます!) 今後も保護者のかたの感想・ご意見を参考に作成していきます。

子育てサイト⇒区立保育園給食⇒簡単メニュー



レシピを見て「これは家族が好きそう!」と思ったのが作ろうと思ったきっかけです。思った通り美味しく、これからメニューのローテーション入り決定です。平成28年11月 油揚げのはさみつくね

・(すぐにできましたが)ヘルシーすぎて「グラタンじゃない!」と残念ながら子どもには不評でした。  
・とてもおいしかった。最後にこげ目をつけるのにパン粉をまぶしたらグラタンほく仕上がった。  
平成28年10月 ヘルシーグラタン  
\*実際の声、アレンジもお待ちしております!

