

# 平成28年 6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	13 27	ごはん 魚の風味焼き きんぴら みそ汁(なす・玉葱)・果物	牛乳 トマトチーズトースト	米、薄力粉、油 砂糖、食パン オリーブ油	魚(生鮭)、あおのり 味噌、牛乳 とろけるチーズ	生姜、れんこん、ごぼう 人参、大根、さやいんげん なす、玉葱、果物 トマト	536 kcal 22.3 g
火	14 28	ごはん 擬製豆腐 磯和え みそ汁(大根・水菜)・果物	牛乳 ソース焼きそば	米、油、砂糖 片栗粉、蒸し中華麺	鶏挽肉、豆腐 卵、のり、味噌 牛乳、豚肉 あおのり	玉葱、人参、絹さや キャベツ、もやし、大根 水菜、果物	518 kcal 20.4 g
水	15 29	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	牛乳 1日:かぼちゃ蒸しパン 15・29日:野菜マフィン	米、砂糖、白ごま 薄力粉、油	魚(かじき)、味噌 牛乳 15・29日:卵	生姜、梅干、もやし 胡瓜、人参、玉葱 小松菜、果物 1日:かぼちゃ	523 kcal 18.5 g
木	16 30	わかめごはん コロッケ サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 焼飯	米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉 砂糖	わかめ、豚挽肉 卵、味噌 牛乳、ハム	玉葱、キャベツ、人参 かぶ、かぶの葉、果物 長葱、グリーンピース	632 kcal 16.5 g
金	17	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド カレーシチュー 和風サラダ・果物	おかかおにぎり	ソフトフランス マーガリン 0・1歳クラス:食パン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	豚肉、削り節、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし グリーンアスパラ 果物	519 kcal 13.8 g
土	18	煮込みうどん ポテトサラダ	牛乳・果物 4日:菓子 18日:マシュマロ クラッカーサンド	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 18日:クラッカー マシュマロ	鶏肉、油揚げ、牛乳	大根、小松菜、長葱 胡瓜、人参、果物	551 kcal 15.5 g
月	20	ハッシュドポーク サラダ スープ(もやし・水菜)	牛乳 あじさい羹 菓子	米、油、薄力粉 砂糖	豚肉、牛乳 粉寒天	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ、胡瓜 もやし、水菜 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	544 kcal 13.5 g
火	21	肉味噌スパゲティー さつま芋のレモン煮 スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	梅おにぎり	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉 さつまいも、米	豚挽肉、味噌 豆腐、のり	玉葱、人参、もやし レモン、チンゲン菜 果物、梅干	558 kcal 16.3 g
水	22	枝豆ごはん 魚のマリネ トマト みそ汁(ほうれん草・麩)・果物	牛乳 ぼうしパン	米、薄力粉、油 砂糖、麩 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	枝豆(さやつき)、玉葱 人参、胡瓜、トマト ほうれん草、果物	604 kcal 22.1 g
木	23	ごはん 柳川風煮 お浸し みそ汁(白菜・長葱)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、砂糖、片栗粉 米粉、ショートニング	鶏肉、卵、味噌 牛乳、小豆	玉葱、ごぼう、グリーンピース キャベツ、小松菜 人参、白菜、長葱 果物	544 kcal 18.3 g
金	24	ハムサンド 野菜サンド(人参) ポテトとキャベツのスープ 果物	切干大根のおにぎり	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ 砂糖、じゃがいも バター、米	ハム、鶏肉 油揚げ、のり	人参、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、果物 切干大根	520 kcal 14.6 g
土	25	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 じゃがいも	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、わかめ 味噌、牛乳	人参、玉葱、キャベツ 果物	500 kcal 14.8 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	451kcal	16.0g	545kcal	17.2g



## ～おうちで手作りおやつ～

### 揚げずに簡単 カリカリラスク!

#### 作り方)

1. パンは16等分のスティック状に切る。
2. 皿に平らに広げレンジで加熱する。  
(700W 1分30秒)
3. 熱したフライパン又はテフロン加工の鍋に  
バターを入れて溶けたら、火を止め、パンを  
を入れる。
4. 良く絡めてから再び火をつける。
5. バターがなくなるまで弱火でじっくり水分  
をとばすように静かに炒める。
6. 炒めながら砂糖をふりかけ鍋肌に残らない  
ように混ぜパンに染みたら皿に広げて冷ます。

材料) 食パン8枚切り 1枚  
バター 10g位  
砂糖 小さじ2

しゃもじで鍋肌につけるように混ぜるとよくからみます!



砂糖は2回に分けて入れると混ぜやすいです。仕上がりは「しっとり」でも冷めると「カリッ」としてきます!

