

平成29年 6月 献立表

★QRコードを読み取ると、太字の献立の材料・作り方をご覧いただけます。

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	12 26	ごはん 魚の風味焼き 切干大根のサラダ みそ汁(なす・玉葱)・果物	牛乳 オレンジトースト	米、薄力粉、油 ごま油、砂糖、白ごま 食パン	魚(生鮭)、あおのり 味噌、牛乳、卵	生姜、切干大根、胡瓜 人参、なす、玉葱、果物 100%オレンジジュース	531 kcal 21.0 g
火	13 27	肉味噌スパゲティ さつま芋のレモン煮 スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	こぎつねおにぎり	スパゲティ、油 砂糖、片栗粉 さつまいも、米	豚挽肉、味噌 豆腐、油揚げ、のり	玉葱、人参、もやし レモン、チンゲン菜 果物	572 kcal 16.2 g
水	14 28	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、砂糖、白ごま じゃがいも、米粉 ショートニング	魚(かじき)、味噌 牛乳、小豆	生姜、梅干、もやし 胡瓜、人参、玉葱 果物	506 kcal 18.2 g
木	1 15 29	わかめごはん クロック 和風サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	1・15日:野菜の 甘辛ごはん 29日:チャーハン	米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉 砂糖 1・15日:白ごま	わかめ、豚挽肉 卵、味噌、ツナ缶	玉葱、キャベツ、人参 かぶ、かぶの葉、果物 1・15日:れんこん 29日:グリーンピース	582 kcal 13.2 g
金	2 16 30	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 サラダ・果物	2日:ひじきおにぎり 16・30日:梅おにぎり	ソフトフランス 0・1歳クラス:食パン、 マーガリン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	豚肉、のり 2日:ひじき	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 16・30日:梅干	507 kcal 13.7 g
土	3 17	煮込みうどん かぼちゃのサラダ	牛乳・果物 3日:菓子 17日:マッシュマロ クラッカーサンド	乾麺、油、片栗粉 マヨネーズ 17日:クラッカー マッシュマロ	鶏肉、油揚げ、牛乳	大根、小松菜、長葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 果物	556 kcal 15.8 g
月	5 19	ハッシュドポーク サラダ スープ(チンゲン菜・わかめ)	牛乳 あじさい羹	米、油、薄力粉 砂糖	豚肉、わかめ、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 チンゲン菜 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	523 kcal 12.8 g
火	6 20	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 小松菜、もやし、大根 水菜、果物、キャベツ	521 kcal 19.9 g
水	7 21	枝豆ごはん 魚のマリネ・トマト みそ汁(ほうれん草・えのき茸) 果物	牛乳 ぼうしパン	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、卵	枝豆、玉葱 人参、胡瓜、トマト ほうれん草、えのきたけ 果物	603 kcal 21.9 g
木	8 22	ごはん 柳川風煮 お浸し みそ汁(白菜・長葱)・果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米、砂糖、片栗粉 薄力粉、油	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、ごぼう さやいんげん、チンゲン菜 もやし、人参、白菜、長葱 果物、かぼちゃ	562 kcal 18.5 g
金	9 23	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	ライスピザ New!	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン 砂糖、じゃがいも バター、米、油	ハム、鶏肉 しらす干し とろけるチーズ	人参、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、果物 ピーマン	516 kcal 17.1 g
土	10 24	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	504 kcal 14.6 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。

★6月提供予定の果物～オレンジ・メロン・グレープフルーツ
(入荷状況により変わります)



お休みの日のおやつにいかがですか!

9・23日のおやつ「ライスピザ」

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	469kcal	15.3g	537kcal	16.6g

材料) 子ども5人分

ごはん 400g
(子ども茶わん4杯分位)
油 小さじ1弱
玉葱 1/2個(みじん切り)
人参 1/10本(みじん切り)
ピーマン 1/4個(みじん切り)
しらす 25g
食塩 小さじ1/3
ケチャップ 大さじ1
とろけるチーズ 40g

作り方)

- ①しらすはさっと茹でて塩抜きし、臭みをとる。
- ②みじん切りにした野菜は油で炒め、しらすと調味料を加えて混ぜる。
- ③耐熱容器にごはんを1cm位の厚さにのばし、②をのせる。
- ④さらにチーズをちらし、オーブントースターで焼く。(5～7分位)

★ チーズが溶けたら出来上がり! ★

時短編 ~切った野菜をレンジで加熱し、
(ラップをふんわりかけて:500W 3~4分)
しらすを加えて調味して、ごはんのせて、
チーズをかけて焼きましょう!

