

| 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 |
| 月 | 10/24 | ごはん 魚のカレー照り焼き 和風サラダ みそ汁(なす・玉葱)・果物 | 牛乳 ジャージャー麺 | 米、薄力粉、砂糖 油、蒸し中華麺 片栗粉、ごま油 | 魚(生鮭) 味噌、牛乳 鶏挽肉 | キャベツ、胡瓜、人参 なす、玉葱、果物 にんにく、生姜、長葱 | 534 kcal 23.0 g |
| 火 | 11/25 | ごはん 紅焼豆腐 チンゲン菜とわかめの和え物 みそ汁(じゃが芋・水菜)・果物 | 牛乳 米粉のココアケーキ | 米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 米粉、砂糖 | 豚挽肉、味噌 豆腐、わかめ、 ツナ缶、牛乳、卵 | 生姜、にんにく、長葱 人参、チンゲン菜 水菜、果物 | 596 kcal 18.8 g |
| 水 | 12/26 | ごはん 魚のかき揚げ お浸し みそ汁(冬瓜・万能葱)・果物 | New! 胡瓜のおにぎり | 米、さつまいも 薄力粉、油、砂糖 白ごま、ごま油 | 魚(かじき)、卵 味噌、削り節、のり | 人参、ピーマン、玉葱 小松菜、冬瓜、万能葱 果物、胡瓜 | 535 kcal 14.9 g |
| 木 | 13/27 | ごはん 鶏肉のオニオンソース トマトサラダ・果物 みそ汁(キャベツ・油揚げ) | 牛乳 ポンドケーキ | 米、薄力粉、油 砂糖、白玉粉 | 鶏肉、油揚げ、味噌 牛乳、粉チーズ | 玉葱、トマト、もやし 胡瓜、キャベツ 果物 | 572 kcal 21.1 g |
| 金 | 14/28 | ぶどうパン コーンシチュー サラダ 果物 | 牛乳 ケチャップライス | ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、バター | 鶏肉、牛乳 | 玉葱、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、キャベツ もやし、胡瓜、果物 グリーンピース | 594 kcal 17.4 g |
| 土 | 15/29 | 和風スパゲティ じゃが芋の煮付け スープ(玉葱・水菜) | 牛乳・果物 1・29日:菓子 15日:コアちゃんすこう | スパゲティ、バター 油、じゃがいも、砂糖 15日:薄力粉 | 豚肉、刻みのり、牛乳 | 玉葱、人参、しめじ 小松菜、水菜、果物 | 592 kcal 16.8 g |
| 月 | 3/31 | 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 葛餅 とうもろこし | 米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 麩、片栗粉 | 鶏肉、わかめ 牛乳、きな粉 | 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 とうもろこし | 585 kcal 15.2 g |
| 火 | 4/18 | サマーうどん 南瓜の煮物 果物 | 牛乳 切干大根のおにぎり | 乾麺、砂糖、米 | 鶏肉、油揚げ 牛乳、鶏挽肉 のり | もやし、胡瓜、トマト かぼちゃ、果物 切干大根、人参 | 531 kcal 16.4 g |
| 水 | 5/19 | ごはん 魚の味噌チーズ焼き おかか和え・果物 すまし汁(冬瓜・チンゲン菜) | 牛乳 ミルククリームパン | 米、砂糖 バターロール マッシュマロ、薄力粉 | 魚(生鮭)、味噌 とろけるチーズ 削り節、牛乳、豆乳 | キャベツ、もやし 人参、冬瓜、チンゲン菜 果物 | 504 kcal 22.0 g |
| 木 | 6/20 | ごはん 麻婆なす 粉吹芋 スープ(豆腐・小松菜)・果物 | 牛乳 ヨーグルトマフィン | 米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 | 豚挽肉、味噌、豆腐 牛乳、卵 プレーンヨーグルト | 生姜、にんにく、長葱 なす、人参、パセリ 小松菜、果物、レモン | 574 kcal 17.1 g |
| 金 | 7 | 七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ・果物 | 牛乳 きらきらゼリー 菓子 | 米、砂糖、油 そうめん | ツナ缶、卵、鶏肉 牛乳、粉寒天 | レモン、胡瓜、人参 キャベツ、オクラ、果物 100%オレンジジュース 100%りんごジュース | 579 kcal 20.4 g |
| | 21 | 卵サンド 野菜サンド(胡瓜) ミネストラスープ 果物 | 牛乳 かじきの そばろおにぎり | 食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン マカロニ、油 じゃがいも、米、砂糖 | 卵、鶏肉 牛乳、かじき のり | 胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物 | 547 kcal 19.0 g |
| 土 | 8/22 | 肉入り丼 サラダ みそ汁(さつまいも・長葱) | 牛乳 果物 菓子 | 米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも | 豚肉、味噌 牛乳 | にんにく、生姜 玉葱、人参、胡瓜 チンゲン菜、長葱、果物 | 554 kcal 15.3 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。
★7月提供予定の果物～すいか・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)

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 | 496kcal | 16.9g | 559kcal | 18.1g |



夏バテ予防に有効な豚肉料理！！

「すぎなみ子育てサイト」にも掲載されています。

夏バテを食事面から予防するために、1番にあげられる栄養素は、ビタミンB1です。
豊富に含まれる食材の代表は、豚肉・大豆・卵 です。
「すぎなみ子育てサイト」には、豚肉や豆腐などのおすすめ料理も掲載しています。
お子さんといっしょに楽しく料理！

- 例えば、
- ★豚肉と野菜の炒め物「トントンキャベツ」～ビニール袋で下味をつけておいて炒めます。♪キャベツをちぎるお手伝い♪
 - ★ごはんがすすむ、子どもたちに人気の味！
「豚肉とじゃが芋のバーベキューソース炒め」～レンジで加熱したじゃが芋を最後に加えて炒め合わせます。♪玉葱の皮むき・・・♪実施している園もあります。

検索はこちらから～

すぎなみ子育てサイト > 保育ホットナビ > 区立保育園給食 > 簡単メニュー > 主菜 > 肉料理

