

平成29年 11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 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	13 27	ごはん 魚のマヨネーズ焼き サラダ みそ汁(白菜・水菜)・果物	牛乳 焼きコロッケトースト	米、マヨネーズ 油、砂糖 食パン、マーガリン じゃがいも、パン粉	白身魚、味噌 牛乳、ツナ缶 粉チーズ	パセリ、大根、キャベツ 人参、白菜、水菜 果物、玉葱	510 kcal 18.7 g
②	火	14 28	あんかけうどん さつま芋のレモン煮 果物	牛乳 野菜の甘辛ごはん	乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖 米、白ごま	豚肉、牛乳 ツナ缶	玉葱、人参、白菜 チンゲン菜、レモン 果物、れんこん、キャベツ	579 kcal 16.6 g
③	水	1	ごはん 魚のカレー照り焼き きんぴら みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	牛乳 和風トースト	米、薄力粉、砂糖 油、食パン	魚(かじき)、豚肉 味噌、牛乳、あおのり	れんこん、ごぼう、人参 大根、さやいんげん 玉葱、小松菜、果物	505 kcal 19.3 g
		15 29	ごはん 魚の西京焼き・和風サラダ 塩ちゃんこ汁・果物	牛乳 コーントースト	米、砂糖、油 食パン マヨネーズ	魚(生鮭)、味噌 鶏挽肉、豆腐、牛乳 とろけるチーズ	生姜、チンゲン菜、もやし 人参、白菜、長葱、果物 玉葱、ホールコーン缶 クリームコーン缶	523 kcal 23.1 g
④	木	2	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(わかめ・麩) 果物	牛乳 米粉のココアケーキ	米、片栗粉、油 麩、米粉、砂糖	鶏挽肉、わかめ 味噌、牛乳、卵	長葱、生姜、大根 人参、玉葱、しめじ ブロッコリー、果物	563 kcal 16.5 g
		16 30	ドライカレー サラダ スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、バター、油 砂糖、米粉	豚挽肉、豆腐 牛乳、卵	にんにく、生姜、玉葱 人参、ピーマン、キャベツ 胡瓜、チンゲン菜、果物 りんご	599 kcal 15.8 g
⑤	金	17	ぶどうパン ホワイトシチュー 大根サラダ 果物	だまこ汁	ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、片栗粉	鶏肉、牛乳 豚肉、油揚げ	玉葱、人参、パセリ 大根、もやし、胡瓜 果物、ごぼう えのきたけ、長葱	506 kcal 15.0 g
⑥	土	4 18	和風スパゲティー じゃが芋の煮付け スープ(玉葱・人参)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー バター、油 じゃがいも、砂糖	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、果物	555 kcal 17.1 g
⑦	月	6 20	ハッシュドポーク 甘酢和え スープ(じゃが芋・ほうれん草) 果物	しょうゆ焼きおにぎり	米、油、薄力粉 砂糖、じゃがいも	豚肉、削り節	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトビュレ グリーンピース、白菜 ほうれん草、果物	551 kcal 11.8 g
⑧	火	7 21	ごはん カレー風味の麻婆豆腐 土佐和え みそ汁(白菜・万能葱)・果物	牛乳 いがぐり坊や	米、油、片栗粉 さつまいも、砂糖 薄力粉、そうめん	豚挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳、卵	生姜、にんにく、長葱 人参、キャベツ、もやし 白菜、万能葱、果物	558 kcal 17.2 g
⑨	水	8 22	ごはん 鯖の味噌煮 お浸し 切干大根のスープ・果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、砂糖、油 バターロール 薄力粉	さば、味噌 牛乳、きな粉 豆乳	生姜、白菜、ほうれん草 もやし、にんにく、人参 切干大根、えのきたけ パセリ、果物	540 kcal 20.6 g
⑩	木	9	ごはん 鶏肉のマーマレード煮・磯和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	牛乳 ロッククッキー	米、油、マーマレード 片栗粉、薄力粉 砂糖、コーンフレーク	鶏肉、のり 油揚げ、味噌 牛乳	玉葱、にんにく、小松菜 もやし、キャベツ、果物	594 kcal 19.5 g
⑪	金	10 24	チーズサンド 野菜サンド(ブロッコリー) チンゲン菜とわかめの和え物 ミネストラスープ・果物	里芋のおにぎり	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ、マカロニ 油、じゃがいも、米 さといも、黒ごま	スライスチーズ わかめ、ツナ缶 鶏肉、のり	ブロッコリー、チンゲン菜 玉葱、人参、キャベツ 果物	513 kcal 16.8 g
⑫	土	11 25	炊き込みご飯 マセドアンサラダ みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 ちんすこう	米、じゃがいも マヨネーズ 薄力粉、砂糖、油	鶏肉、味噌、牛乳	ごぼう、人参、グリーンピース 胡瓜、大根、長葱 果物	564 kcal 13.6 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。
- ★11月提供予定の果物～みかん・柿・りんご
(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	495kcal	16.5g	548kcal	17.2g



良く噛める強い歯や骨をつくるために、バランスのよい食事を摂り、身体を動かし、十分な休養(睡眠)を心がけましょう。



よく噛んで食べよう！11月8日は「いいはのひ」

今月の給食だよりの内容は、「いいはのひ」にちなんで、「噛む」ことについてです。夏が過ぎて子どもたちも園の生活に慣れ、食欲も旺盛になります。そこで今月は、特に噛む献立を入れました。

11月のかみかみ献立としておすすめは、

8日「切干大根のスープ(乾物の切干大根で噛み噛み度アップ)」

9日「ロッククッキー(コーンフレークを加えて噛み噛み度アップ)」です。



作り方は、クックパッド「杉並区のおいしい給食」に掲載されています。



クックパッド



ご家庭での食事にもおすすめしたい保育園の給食を家庭で作しやすい分量、作り方で、載せています。

10月1日に上記のかみかみ献立の他に、「魚のグラタン風(じゃが芋でホワイトソース風にアレンジ!!)」の3品が新しく加わりました。ご活用ください。