

平成29年 12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ませ。 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	11 25	ゆかりごはん ぶり大根・お浸し みそ汁(玉葱・油揚げ)	牛乳 キャラメルりんごトースト	米、砂糖 食パン、バター	ぶり、油揚げ 味噌、牛乳	大根、生姜、キャベツ ほうれん草、人参 玉葱、りんご	505 kcal 20.2 g
火	12 26	スパゲティーナポリタン サラダ スープ(じゃが芋・人参)・果物	 そばろおにぎり	スパゲティー、油 砂糖、じゃがいも 米	豚肉、粉チーズ 鶏挽肉、のり	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、もやし、胡瓜 果物、生姜	532 kcal 14.9 g
水	13 27	ごはん 魚の香味焼き 五目煮豆 みそ汁(白菜・わかめ)・果物	牛乳 野菜ロール	米、砂糖、油 テーブルロール マーガリン、片栗粉	魚(かじき) 大豆、わかめ、味噌 牛乳、豚挽肉	生姜、長葱、人参、ごぼう こんにやく、グリーンピース 白菜、果物、小松菜	539 kcal 21.8 g
木	14 28	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ごま和え みそ汁(大根・水菜)・果物	14日:ドリア New! 28日:おかかオニオン おにぎり	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 14日:薄力粉	鶏肉、味噌 14日:ベーコン、牛乳 とろけるチーズ 28日:削り節、のり	生姜、長葱、白菜 ほうれん草、人参、大根 水菜、果物、玉葱 14日:パセリ	560 kcal 18.8 g
金	1 15	胚芽パン ロールキャベツ スープ(もやし・コーン)・果物	牛乳 中華風おにぎり	胚芽パン、マーガリン 片栗粉、パン粉 スパゲティー、米 もち米、ごま油	豚挽肉、卵 牛乳、豚肉 のり	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参、もやし ホールコーン缶、果物 たけのこ(水煮)	520 kcal 20.6 g
土	2 16	煮込みうどん パンプキンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 マヨネーズ	鶏肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 果物	532 kcal 14.6 g
月	4 18	ポークカレー サラダ スープ(水菜・麩)・果物	ひじきおにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	豚肉、ひじき、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 大根、キャベツ、水菜、果物	560 kcal 11.8 g
火	5 19	ごはん 豆腐とれんこんのつくね おかか和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 チュロス 	米、パン粉、砂糖 片栗粉、バター 薄力粉、油、粉砂糖	鶏挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳、卵	れんこん、長葱 ほうれん草、もやし、人参 かぶ、かぶの葉、果物	581 kcal 19.6 g
水	6 20	ごはん 魚のポテト焼き 煮物 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 果物 	牛乳 セサミトースト 	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、さといも、砂糖 食パン、マーガリン 白ごま、黒ごま	魚(生鮭)、味噌 牛乳	パセリ、ごぼう、人参 さやいんげん、えのきたけ ほうれん草、果物	554 kcal 20.3 g
木	7 21	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そばろ煮  みそ汁(かぼちゃ・小松菜) 果物	 たこ焼き風おにぎり	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油	卵、鶏挽肉、味噌 削り節、あおのり	玉葱、人参、大根 生姜、かぼちゃ、小松菜 果物、キャベツ、万能葱	500 kcal 16.1 g
金	8 22	チキンライス コーン入りサラダ スープ(豆腐・万能葱)・果物	牛乳 8日:ソフトクッキー 22日:かぼちゃの スコーン 冬至	米、バター、油 砂糖、薄力粉 8日:マーガリン 22日:ショートニング	鶏肉、豆腐 牛乳 8日:卵	玉葱、グリーンピース キャベツ、人参 ホールコーン缶 万能葱、果物 22日:かぼちゃ	525 kcal 14.4 g
土	9	肉入り丼 和風サラダ みそ汁(もやし・長葱)・果物	牛乳 焼き芋	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、チンゲン菜、胡瓜 もやし、長葱、果物	516 kcal 14.4 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。
- ★12月提供予定の果物～みかん・りんご



たっぷり作って2度味わう！変身！あったかスープ！
温かいスープでからだをあたためましょう。

●基本の野菜スープ (大人2人、子ども1人) × 2回分

【 材料 】

- キャベツ・玉葱・人参・白菜などの
季節の野菜 300g～400g
- 水 6カップ
- コンソメキューブ 2個
(顆粒の場合は大さじ1)
- 食塩・醤油 少々

【 作り方 】

- 鍋に水と野菜、コンソメキューブを入れて
煮る。初めは強火で煮立ったらことごと
野菜が柔らかくなるまで加熱する。
- 塩、醤油で味を調える。

+ ケチャップで!
トマト味に変身!

+ みそで!
みそスープに変身!

ハム、ベーコン、豆腐などを加え
ると、味と一緒に目にも新しく、主
菜兼副菜の朝の1品になります!



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	476kcal	16.1g	533kcal	17.3g

今年(2017年)の冬至は12月22日(金)です。

今年も、早いもので、「師走」に入ります。
慌ただしくなりますが、健康に留意して新しい
年を迎えたいですね。

22日(金)のおやつは、「かぼちゃのスコ
ーン」です。冬至にかぼちゃを食べると風邪を
ひかないといわれます。

手洗い、うがいの習慣も続けて、
元気に新年を迎えましょう!

