

平成30年 2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。

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
				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	5 19	ごはん、手作りふりかけ 魚の治部煮 みそ汁(白菜・長葱)・果物	牛乳 南瓜とオレンジの ジャムサンド	米、ごま油、白ごま 薄力粉、砂糖、食パン	ちりめんじゃこ 削り節、あおのり 魚(生鮭)、味噌 牛乳	人参、ほうれん草、白菜 長葱、果物、かぼちゃ 100%オレンジジュース レモン	510 kcal 21.9 g
火	6 20	スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ(豆腐・わかめ)・果物	茶飯おにぎり	スパゲティ、油 マヨネーズ、米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、わかめ、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ ホールコーン缶、果物	549 kcal 15.8 g
水	7 21	ごはん 鯖のみぞれ煮 お浸し みそ汁(里芋・玉葱)・果物	牛乳 きな粉トースト	米、片栗粉、薄力粉 油、砂糖、さといも 食パン、マーガリン	さば、味噌、牛乳 きな粉	生姜、大根、白菜、小松菜 人参、玉葱、果物	547 kcal 19.2 g
木	8 22	中華丼 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 カレーまん	米、油、片栗粉、砂糖 バター、薄力粉	豚肉、なると、味噌 牛乳、卵、豚挽肉	玉葱、人参、白菜 絹さや、かぼちゃ かぶ、かぶの葉、果物	577 kcal 17.5 g
金	9 23	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド ビーンズシチュー サラダ・果物	青菜おにぎり	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	大豆、鶏肉、のり	玉葱、人参、キャベツ トマトピューレ、大根 もやし、胡瓜、果物 小松菜	507 kcal 15.0 g
土	10 24	南蛮うどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 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 クラッカー、マシュマロ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ 長葱、胡瓜、果物	500 kcal 14.6 g
月	26	ポークカレー コールスローサラダ スープ(水菜・麩)・果物	おでん New	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	豚肉、揚げボール	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、もやし、水菜 果物 こんにやく(3歳以上児) 大根	513 kcal 15.5 g
火	13 27	ごはん 红烧豆腐 土佐和え みそ汁(玉葱・わかめ)・果物	牛乳 塩焼きそば	米、油、片栗粉 ごま油、蒸し中華麺	豚挽肉、味噌、豆腐 削り節、わかめ、牛乳 豚肉	生姜、にんにく、長葱 人参、かぶ、小松菜 玉葱、果物、キャベツ もやし、にら	531 kcal 19.2 g
水	14 28	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 三色和え みそ汁(キャベツ・万能葱)・果物	牛乳 ココアクリームパン	米、バター、砂糖、油 テーブルロール 薄力粉	生鮭、味噌、牛乳	玉葱、えのきたけ、しめじ チンゲン菜、白菜、人参 キャベツ、万能葱、果物	512 kcal 21.1 g
木	1	大豆入りじゃこごはん 鬼の金棒 おかか和え みそ汁(えのき茸・水菜)・果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、砂糖、片栗粉 油、米粉	大豆、ちりめんじゃこ 豆腐、味噌、鶏挽肉 ひじき、削り節、牛乳 卵	人参、ごぼう、小松菜 もやし、えのきたけ、水菜 果物、ほうれん草	589 kcal 19.1 g
	15	りんごのカレーピラフ パンプキンサラダ みそ汁(白菜・小松菜)・果物		米、油、バター マヨネーズ、米粉 砂糖	ハム、味噌、牛乳 卵	りんご、干しぶどう、玉葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 白菜、小松菜、果物 ほうれん草	555 kcal 11.8 g
金	2 16	ツナサンド 野菜サンド(人参) ポテトとキャベツのスープ サラダ・果物	納豆チャーハン	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン 砂糖、じゃがいも バター、油、米	ツナ缶、鶏肉 鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	人参、玉葱、キャベツ ホールコーン缶、グリーンピース 大根、チンゲン菜 果物、長葱	510 kcal 15.8 g
土	3 17	なかよし丼 ナムル みそ汁(じゃが芋・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉、油 ごま油、じゃがいも	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、大根、人参 長葱、果物	547 kcal 17.6 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。
- ★2月提供予定の果物～みかん・りんご・いちご

今年度もたくさんのご感想をありがとうございます。

「**簡単メニュー**」は、生活リズムを整える上で、「早寝・早起き・朝ごはん」につながる夕食も大事にしてほしい考えから、短時間で調理できるメニューを保育園栄養士が試作し提案しています。

	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	480kcal	16.1g	532kcal	17.5g



今年度、届いた感想の中で多かったメニューの一部をご紹介します。

(5月) シンガポールチキンライス

(10月) ふんわり豆腐入りつくね

「炊飯器で簡単においしくできました！」
「徐々にエスニック料理をつくるのができてうれしかったです。」
「たれは作らなくてもポン酢でもO.Kかなと思いました。」

「レンチンで手間がかからずかけている時間で別のことができてよかったです。」
「下の子はあんをかけずにナゲットとして食べました。」
「たれを倍量で作ったらゼリーみたいになってしまい、片栗粉も倍だったら多かったみたいです。片栗粉は少し多めにするだけでよいでしょうか?」～1度に
加えずに様子を見ながらよいですね!



★簡単メニューの検索は・・・
杉並区HP→保育ホットナビ
→すぎなみ子育てサイト
→区立保育園給食→簡単メニュー



★保育園給食献立は・・・
「クックパッド 杉並区の給食」へ

ご意見を献立作成に反映させています。感想をお寄せください。