

平成30年 3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	5/19	ごはん 魚の味噌焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(大根・油揚げ)・果物	牛乳 二色ラスク	米、砂糖、白ごま 押し麦、油、食パン マーガリン	魚(生鮭)、味噌 ベーコン、ひじき 油揚げ、牛乳 粉チーズ	玉葱、人参、ブロッコリー 大根、果物	503 kcal 21.5 g
火	6/20	肉うどん さつまいものレモン煮 果物	6日:焼飯 20日:ぼたもち (小豆・白ごま)	乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖、米 20日:もち米、白ごま	豚肉 6日:豚挽肉 20日:小豆	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、レモン 果物 6日:長葱	531 kcal 13.4 g
水	7	ごはん 魚の野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁(キャベツ・万能葱)・果物	牛乳 ヨーグルトtoast	米、油、砂糖、片栗粉 食パン、マーガリン マーマレード	魚(かじき)、味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	玉葱、人参、ピーマン 大根、もやし、胡瓜 キャベツ、万能葱 果物	510 kcal 18.7 g
木	8/22	わかめごはん 花焼売 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 きな粉の New スノーボール	米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮 薄力粉、砂糖、油 粉砂糖	わかめ、豚挽肉 味噌、牛乳 きな粉	生姜、長葱、グリーンピース 小松菜、もやし、人参 かぶ、かぶの葉	597 kcal 19.4 g
金	9/23	ぶどうパン ホワイトシチュー ほうれん草サラダ 果物	そばろおにぎり	ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、白ごま、米	鶏肉、牛乳、ツナ缶 鶏挽肉、のり	玉葱、人参、パセリ ほうれん草、もやし 果物、生姜	539 kcal 17.4 g
土	10/24	鶏ごぼうピラフ サラダ みそ汁(さつまいも・水菜)・果物	牛乳 New フレークバー	米、油、砂糖 さつまいも、バター マシュマロ コーンフレーク	鶏肉、卵、味噌 牛乳	生姜、人参、ごぼう グリーンピース、キャベツ 大根、胡瓜、水菜、果物	510 kcal 13.9 g
月	12/26	チキンカレー 甘酢和え スープ(えのき茸・わかめ)・果物	草団子 0・1歳クラス: じゃが芋きな粉	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 白玉粉、米粉	鶏肉、削り節 わかめ、きな粉	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホルトトト缶 白菜、えのきたけ 果物、ほうれん草	554 kcal 12.7 g
火	13/27	ごはん 手作りがんもどき 磯和え みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 マドレーヌ	米、片栗粉、油 薄力粉、砂糖 マーガリン、バター	鶏挽肉、ひじき 豆腐、のり、味噌 牛乳、卵	人参、大根、白菜 もやし、長葱、果物	591 kcal 16.3 g
水	14/28	ごはん 魚の風味焼き 切干大根のサラダ みそ汁(白菜・玉葱)・果物	牛乳 カスタードクリームパン	米、薄力粉、油 ごま油、砂糖、白ごま バターロール バター	魚(生鮭)、あおのり 味噌、牛乳、卵	生姜、切干大根、胡瓜 人参、白菜、玉葱 果物	561 kcal 21.6 g
木	1	ピラフ マセドアンサラダ スープ(白菜・ベーコン) 果物	牛乳 お好み焼き	米、バター、油 じゃがいも、砂糖 薄力粉、ながいも マヨネーズ	豚挽肉、ベーコン 牛乳、卵、あおのり 削り節	玉葱、人参、ホールコーン缶 グリーンピース、胡瓜、白菜 果物、キャベツ	511 kcal 12.2 g
	15/29	ごはん かに玉風 和風サラダ みそ汁(豆腐・小松菜)・果物	タンメン	米、油、砂糖 片栗粉、生中華麺 ごま油	かにかまぼこ、卵 豆腐、味噌、豚肉	長葱、玉葱 たけのこ(水煮)、生姜 グリーンピース、チンゲン菜 胡瓜、人参、小松菜、果物 キャベツ、もやし	521 kcal 19.0 g
金	2	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(はんぺん・三つ葉) 果物	 ひな祭りゼリー ひなあられ	米、砂糖、白ごま 油、カルピス ひなあられ	高野豆腐、鶏挽肉 卵、鶏肉 紅白はんぺん 粉寒天、粉ゼラチン 生クリーム	人参、絹さや、菜の花 ほうれん草、白菜、みつば 果物、いちご	554 kcal 20.7 g
	16/30	チーズサンド 野菜サンド(南瓜) じゃが芋のカントリースープ サラダ・果物	おおかオニオン おにぎり	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ、砂糖 油、じゃがいも、バター 米	スライスチーズ ツナ缶、豚肉 削り節、のり	かぼちゃ、玉葱、人参 キャベツ、白菜、もやし 果物	548 kcal 15.6 g
土	3/17/31	ツナスパゲティー じゃが芋の煮付け スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 じゃがいも、砂糖	ツナ缶、刻みのり 牛乳	玉葱、ピーマン、人参 もやし、チンゲン菜、果物	548 kcal 16.2 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。

★3月提供予定の果物～甘夏・いちご・いよかん・りんご・オレンジ



お子さんと一緒に作ってみませんか?

きな粉のスノーボール

卵・乳を使わないおやつとして考えました。
3月8日に初登場します!

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	482kcal	16.0g	542kcal	17.0g

〈 幼児5人 15個分の材料 〉

- 薄力粉 90g
- きな粉 10g
- 砂糖 40g
- 油 40g
- きな粉 10g
- 粉砂糖 10g

〈 作り方 〉

- ①薄力粉ときな粉を合わせてふるう。
- ②砂糖と油をよく混ぜる。
- ③①を加えてよく混ぜ、15個分を丸める。
- ④オープンシートに並べオープンで焼く。
(180℃ 10～15分)
- ⑤粗熱がとれたら、きな粉と粉砂糖を
合わせたものをまぶす。



卒園おめでとう

