

# 平成30年 4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 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	延長補食
				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	2 16	鮭ごはん 肉じゃが みそ汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 食パン	生鮭、豚肉 味噌、牛乳 あおのり	玉葱、人参、絹さや 大根、小松菜 果物	508 kcal 16.1 g	ふかし芋 みそ汁
火	3 17	スパゲティミートソース サラダ スープ(もやし・水菜) 果物	ゆかりおにぎり	スパゲティ、油 薄力粉、砂糖、米	豚挽肉、粉チーズ のり	にんにく、生姜 玉葱、人参 キャベツ、大根 胡瓜、もやし 水菜、果物	514 kcal 13.8 g	にんじんケーキ スープ
水	4 18	ごはん 魚の蒲焼風 梅肉和え みそ汁(豆腐・ほうれん草)・果物	南蛮うどん	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖、乾麺	魚(かじき)、豆腐 味噌、豚肉	かぶ、胡瓜、人参 梅干、ほうれん草 果物、玉葱 小松菜、長葱	507 kcal 19.2 g	わかめおにぎり みそ汁
木	5 19	5日:茶飯 19日:筍ごはん 菜の花蒸し・ブロッコリー みそ汁(白菜・万能葱)・果物	牛乳 バナナスコーン	米、片栗粉、薄力粉 ショートニング 砂糖	豚挽肉、鶏挽肉 味噌、牛乳	19日:新たけのこ (ゆで) 生姜、玉葱 ホールコーン缶 ブロッコリー、白菜 万能葱、果物 バナナ	508 kcal 15.6 g	カレー風味ごはん みそ汁
金	6 20	胚芽パン 春野菜シチュー 大根サラダ 果物	おかかチャーハン	胚芽パン マーガリン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 削り節	セロリ、玉葱、人参 グリーンアスパラ 大根、キャベツ 果物	524 kcal 14.2 g	和風パスタ スープ
土	7 21	五目うどん 南瓜のマヨネーズ焼き	牛乳 果物 菓子	乾麺、油 マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	525 kcal 15.0 g	牛乳 菓子
月	9 23	ボークカレー コールスローサラダ スープ(わかめ・麩) 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 マーガリン	豚肉、わかめ 牛乳、卵	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	589 kcal 13.7 g	炊き込みごはん みそ汁
火	10 24	ごはん 麻婆豆腐 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 小魚ピラフ	米、油、片栗粉 ごま油、バター	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ	生姜、にんにく 長葱、人参 ほうれん草 キャベツ、かぶ かぶの葉、果物 玉葱、ピーマン	530 kcal 18.0 g	カップケーキ スープ
水	11 25	ごはん 魚の西京焼き 土佐和え 肉入りけんちん汁・果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 テールロール、豚肉 豆腐、牛乳	生姜、小松菜 もやし、大根 人参、長葱、果物	506 kcal 22.1 g	青菜おにぎり みそ汁
木	12 26	グリーンピースごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの甘酢和え・トマト みそ汁(人参・チンゲン菜)・果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 米粉	鶏肉、削り節 味噌、牛乳 きな粉 豆乳(成分無調整)	グリーンピース 玉葱、にんにく キャベツ、生姜 トマト、人参 チンゲン菜 果物	589 kcal 19.4 g	じゃがおかか みそ汁
金	13 27	ツナサンド 野菜サンド(胡瓜) ミネストラスープ 果物	牛乳 中華風おにぎり	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 ごま油	ツナ缶、鶏肉 牛乳、鶏挽肉 のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物	540 kcal 18.7 g	煮込みうどん
土	14 28	肉入り丼 サラダ みそ汁(もやし・長葱)	牛乳・果物 14日:さつま芋の茶巾 28日:菓子	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉 14日:さつまいも バター	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参 キャベツ、胡瓜 もやし、長葱、果物	532 kcal 14.5 g	牛乳 菓子

- ★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。
- ★4月提供予定の果物～オレンジ・いちご・りんご・甘夏(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

## ご入園、ご進級おめでとございます

保育園での新しい生活に慣れるためには親子で「早寝、早起き、朝ごはん」が一番!! 早寝をし、十分に睡眠をとると、お腹がすいて目が覚め、朝食もおいしく食べられますよ。食事をしっかり摂ると、保育園でも楽しく遊んで、元気な毎日を過ごせますよ。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462 kcal	15.0g	531kcal	16.7g	89 kcal	2.2g
今月の平均	480kcal		549 kcal	17.8g	94 kcal	2.2g

### 給与栄養目標量について

保育園では昼食とおやつを合わせて、1日の必要量のうち、幼児(3～5歳)は43%、乳児(1～2歳)は50%を摂取します。日常不足しやすいビタミン、ミネラルは1日の必要量の45%、脂肪はエネルギーの20～30%にしています。1日の野菜の量は昼食とおやつのみで60～100gをと考えて献立をたてています。延長補食は1日の幼児必要量の7%分量です。乳児は幼児量の85%になっています。

### 牛乳の量について

東京都が作成した「幼児向け食事バランスガイド」によると幼児(3～5歳)の1日の乳製品摂取量は2つ(SV)となっています。これは牛乳の場合200mlにあたるので、1日の半分=1つ(SV)の100mlを保育園で提供しています。乳児(1～2歳)の場合は1日の乳製品摂取量は3つ(SV)300mlなので、朝のおやつ(80ml)を含め、160mlを保育園で提供しています。

