

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー	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	たんぱく質 kcal/g	
月	14 28	ごはん 魚のマヨネーズ焼き サラダ・みそ汁(大根・人参) 果物	牛乳 ココアトースト	米、マヨネーズ、油 砂糖、食パン マーガリン	魚(生鮭)、味噌 牛乳	パセリ、もやし キャベツ、胡瓜 大根、人参、果物	506 kcal 19.3 g	すいとん
火	1	野菜のつゆうどん じゃが芋のツナ煮 New! 果物	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 米	豚肉、ツナ缶 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース 果物	525 kcal 16.1 g	ケチャップライス スープ
	15 29	肉みそうどん じゃが芋のツナ煮 New! トマト・果物	牛乳 納豆チャーハン	乾麺、油、砂糖 じゃがいも、米	鶏挽肉、味噌 ツナ缶、牛乳 挽きわり納豆 削り節	玉葱、生姜 もやし、胡瓜 グリーンピース、トマト 果物、人参、長葱	531 kcal 17.9 g	
水	2	ごはん 魚のグラタン風 切干大根のサラダ・トマト みそ汁(キャベツ・水菜)・果物	ちまき風おにぎり	米、油、じゃがいも マヨネーズ、パン粉 ごま油、砂糖 白ごま、もち米	魚(かじき) 粉チーズ、味噌 鶏挽肉、のり	玉葱、パセリ 切干大根、胡瓜 人参、トマト、キャベツ 水菜、果物 たけのこ(ゆで)	530 kcal 17.5 g	野菜マフィン スープ
	16 30	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・水菜) 果物	牛乳 オレンジゼリー 3~5歳クラス: 空豆の塩茹で 0~2歳クラス:菓子	米、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖	魚(かじき)、味噌 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	長葱、にんにく、生姜 人参、ピーマン ホールコーン缶、玉葱 水菜、果物 100%オレンジジュース みかん缶 3~5歳クラス:空豆	518 kcal 18.4 g	
木	17 31	ごはん タンドリーチキン 和風サラダ みそ汁(かぶ・えのき茸) 果物	牛乳 マーブルケーキ	米、油、砂糖 薄力粉、マーガリン	鶏肉 プレーンヨーグルト 味噌、牛乳 卵	にんにく、生姜 チンゲン菜、胡瓜 人参、かぶ かぶの葉 えのきたけ、果物	577 kcal 19.0 g	炒めビーフン スープ
金	18	ミルクパン 豆腐入りホワイトシチュー サラダ 果物	うめツナおにぎり	ミルクパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 豆腐、ツナ缶 味噌、のり	玉葱、人参、パセリ トマト、キャベツ 胡瓜、果物、梅干	519 kcal 15.2 g	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁
土	19	スパゲティーナポリタン さつま芋のつや煮 スープ(玉葱・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 さつまいも、砂糖	豚肉、粉チーズ 牛乳	玉葱、人参 ピーマン チンゲン菜、果物	584 kcal 15.8 g	牛乳 菓子
月	7 21	チキンカレー 甘酢和え スープ(長葱・麩) 果物	わかめうどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 麩、乾麺	鶏肉、削り節 わかめ	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、果物	543 kcal 13.3 g	ゆかりおにぎり みそ汁
火	8 22	ごはん 豆腐の五目あん お浸し みそ汁(さつま芋・万能葱) 果物	牛乳 焼飯	米、油、砂糖 片栗粉、さつまいも	豚肉、豆腐、味噌 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参 えのきたけ 絹さや、ほうれん草 もやし、万能葱 果物、長葱	584 kcal 19.4 g	きのこパスタ スープ
水	9 23	ごはん 魚の香味焼き 煮物・みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、砂糖 バターロール 薄力粉	魚(生鮭) 油揚げ、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、長葱 ごぼう、れんこん 人参、大根 さやいんげん 白菜、果物	515 kcal 22.0 g	芋もち みそ汁
木	10 24	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(もやし・水菜)・果物	牛乳 味噌蒸しパン	米、油、パン粉 砂糖、薄力粉	豚挽肉、卵 味噌、牛乳	玉葱、大根 胡瓜、人参 もやし、水菜、果物	602 kcal 19.2 g	チャーハン みそ汁
金	11 25	ハムサンド 野菜サンド(小松菜) ポテトとキャベツのスープ 果物	いなり寿司	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン じゃがいも、バター 米、砂糖	ハム、鶏肉 油揚げ	小松菜、玉葱 キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、果物	507 kcal 17.3 g	コーンケーキ スープ
土	12 26	なかよし丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 果物 12日:お麩ラスク 26日:菓子	米、砂糖、片栗粉 油、じゃがいも 12日:うず麩 マーガリン	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 果物	511 kcal 18.4 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。

★5月提供予定の果物〜グレープフルーツ・オレンジ・メロン・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。



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	502kcal	17.6g	540kcal	18.1g	97kcal	2.2g

5月16日、30日の
おやつ(3~5歳児クラス)に
「空豆の塩茹で」を
提供します!



そら豆のごつごつした硬いさやの中には、
ふわふわでやわらかなベッドに眠るつやつやの
そら豆が♪♪
さやむきの体験をすることで、ちょっと苦手だけ
食べてみよう!! とする気持ちにつながります。
ご家庭でも子どもと一緒に旬の食材をいかがですか?

【調理ポイント】

火が通りやすいので、加熱しすぎに注意しましょう。

☆ 空豆 10~15本を茹でるには、沸騰した湯に
小さじ1の塩を加えて2~3分茹でます。