

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	3	まいたけ炊き込みごはん 魚の菊花焼き 三色和え みそ汁(じゃが芋・長葱) 果物	ヨーグルトtoast	米、油、マヨネーズ 砂糖、じゃがいも 食パン、マーガリン マーマレード	鶏挽肉、魚(かじき) 卵、味噌 プレーンヨーグルト	まいたけ、生姜 えのきたけ、チンゲン菜 キャベツ、人参、長葱 果物	496 kcal 18.1 g	ねぎみそ焼きおにぎり すまし汁
火	4 18	ごはん 炒り豆腐あん 土佐和え みそ汁(もやし・水菜) 果物	小魚ピラフ	米、油、砂糖、片栗粉 バター	鶏肉、豆腐、卵、削り節 味噌、ちりめんじゃこ	人参、しめじ、グリーンピース 白菜、小松菜、もやし 水菜、果物、玉葱 ピーマン	520 kcal 18.5 g	にゅうめん
水	5 19	ごはん 魚の西京焼き 和風サラダ みそ汁(さつまいも・万能葱) 果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油、さつまいも バターロール、マーガリン	魚(生鮭)、味噌、牛乳	生姜、キャベツ、もやし 人参、万能葱、果物	533 kcal 20.6 g	ゆかりおにぎり みそ汁
木	6 20	ピピンパ じゃが芋の煮つけ スープ(玉葱・麩)	牛乳 ぶどう羹 菓子	米、油、砂糖、ごま油 白ごま、じゃがいも、麩	豚肉、味噌、卵、牛乳 粉寒天	生姜、にんにく、もやし 小松菜、人参、玉葱 ペリーA又はキャンベル	520 kcal 17.5 g	小松菜ケーキ スープ
金	7 21	ミルクパン 肉団子スープ サラダ 果物	牛乳 7日:青菜おにぎり 21日:月見団子 (0~2歳クラス じゃが芋のみたらし)	ミルクパン、片栗粉 春雨(国産)、ごま油、油 砂糖 7日:米 21日:上新粉、白玉粉 (0~2歳児クラス: じゃがいも)	鶏挽肉、豚挽肉、牛乳 7日:のり	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、キャベツ 胡瓜、果物 7日:小松菜	515 kcal 18.3 g	雑炊
土	8 22	スパゲティーナポリタン 大根サラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油、砂糖	豚肉、粉チーズ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 大根、胡瓜、キャベツ 果物	546 kcal 15.5 g	牛乳 菓子
月	10	チキンカレー サラダ スープ(えのき茸・水菜) 果物	牛乳 大学芋	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さつまいも、黒ごま	鶏肉、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールマト缶 キャベツ、胡瓜、えのきたけ 水菜、果物	589 kcal 12.6 g	煮込みうどん
火	11 25	あんかけ焼きそば 南瓜のマヨネーズ焼き スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	11日:ツナおにぎり 25日:二色おはぎ (小豆・きな粉)	油、蒸し中華麺、砂糖 片栗粉、マヨネーズ、米 25日:もち米	豚肉、なると、豆腐 11日:ツナ缶、のり 25日:きな粉、小豆	玉葱、人参、ピーマン 白菜、もやし、かぼちゃ チンゲン菜、果物	513 kcal 15.1 g	かぼちゃマフィン スープ
水	12 26	ごはん 12日:魚の蒲焼風 26日:骨付さんまのやわらか煮 (5歳児クラス さんまの塩焼き) 切干大根の煮物 すまし汁(キャベツ・人参) 果物	チーズオニオンブレッド	米、油、砂糖、薄力粉 バター 12日:片栗粉	油揚げ、ベーコン 牛乳、プロセスチーズ 12日:魚(かじき) 26日:さんま	人参、切干大根 さやいんげん、キャベツ 果物、玉葱 26日:生姜 5歳児クラス:レモン	510 kcal 16.5 g	ふかし芋 みそ汁
木	13 27	わかめごはん タンダーリーチキン サラダ みそ汁(なす・玉葱) 果物	牛乳 米粉のレモンケーキ	米、油、砂糖、米粉	炊き込みわかめ、鶏肉 プレーンヨーグルト 味噌、牛乳	にんにく、生姜、チンゲン菜 胡瓜、人参、なす、玉葱 果物、レモン	561 kcal 17.7 g	人参ごはん みそ汁
金	14 28	ハムサンド 野菜サンド(きんぴら) じゃが芋のカントリースープ 果物	うめみそおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン、油、砂糖 じゃがいも、バター、米 白ごま	ハム、豚肉、味噌、のり	ごぼう、人参、玉葱 キャベツ、果物、長葱 梅干	525 kcal 14.5 g	野菜パスタ スープ
土	15 29	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(大根・わかめ) 15日:果物	牛乳 1・29日:果物・菓子 15日:ココアちゃんすこう	米、油、砂糖 15日:薄力粉	豚挽肉、高野豆腐 豚肉、わかめ、味噌 牛乳	人参、玉葱、キャベツ 大根、果物	530 kcal 14.2 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。

★9月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・梨・巨峰

(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	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	471kcal	15.8g	527kcal	16.6g	100kcal	2.2g

●今年の十五夜は、9月24日(月)です。給食では、21日(金)のおやつで「十五夜」の話をします。



9月1日は防災の日

ご家庭で、緊急時の備えはしていますか?
いざという時のために飲料水、缶詰、
調理せずに食べられる備蓄食料品(アルファ化米、レトルト食品等)
の備えを、最低でも3日分(9食分) 確保しておくとお心です。



缶詰は、調理不要で、
そのまま食べられる物
を選ぶと便利です。



レトルト食品を温める
ための湯せん用鍋
等も必要です。



1日に必要な水の
量の目安は、大人で
3ℓ、1歳未満の乳児
は1ℓです。



熱源は、食品を温め
たり、簡単な調理に必
要です。ボンベも忘れ
ずに。



育児用粉ミルクや
ベビーフード等を備え
ておくとお心です。