

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	1 15 29	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきサラダ みそ汁(なす・えのき茸) 果物	牛乳 1・15日:キャラメル りんごトースト 29日:和風トースト	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖、食パン 1・15日:バター	白身魚、ひじき、味噌 牛乳 29日:あおのり	人参、大根、キャベツ、なす えのきたけ、果物 1・15日:りんご	523 kcal 17.4 g	カレー風味ごはん スープ
火	2 16 30	スパゲティミートソース サラダ スープ(豆腐・ほうれん草) 果物	わかめおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、炊き込みわかめ 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、キャベツ もやし、胡瓜、ほうれん草 果物	521 kcal 15.1 g	バナナケーキ スープ
水	3 17 31	ごはん 魚のマリネ ブロッコリー みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 3・17日:セサミトースト 31日:パンプキンクッキー	米、薄力粉、油、砂糖 3・17日:食パン、マーガリン 白ごま、黒ごま 31日:ショートニング	魚(生鮭)、味噌、牛乳	玉葱、人参、胡瓜 ブロッコリー、大根、水菜 果物 31日:かぼちゃ	529 kcal 20.2 g	野菜茶漬け
木	4 18	チキンライス 華風サラダ スープ(小松菜・ベーコン) 果物	牛乳 おまんじゅう	米、バター、油、砂糖 ごま油、薄力粉 さつまいも	鶏肉、ベーコン、牛乳	玉葱、グリーンピース、白菜 胡瓜、人参、小松菜、果物	497 kcal 13.6 g	しょうゆ焼きおにぎり みそ汁
金	5 19	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド 秋のシチュー 大根サラダ 果物	納豆チャーハン	ソフトフランス 0・1歳クラス:食パン マーガリン 油、さつまいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	玉葱、人参、しめじ、パセリ 大根、キャベツ、胡瓜 果物、長葱	536 kcal 14.9 g	和風バスタ スープ
土	6 20	けんちんうどん 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、じゃがいも 砂糖、クラッカー マシュマロ	豚肉、高野豆腐、卵 牛乳	ごぼう、大根、小松菜、長葱 胡瓜、人参、果物	500 kcal 18.3 g	牛乳 菓子
月	22	ポークカレー コールスローサラダ スープ(えのき茸・チンゲン菜) 果物	茶飯おにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	豚肉、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、大根、えのきたけ チンゲン菜、果物	552 kcal 11.0 g	にんじんケーキ スープ
火	9 23	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 みそ汁(キャベツ・小松菜) 果物	牛乳 米粉のココアケーキ	米、油、砂糖、じゃがいも 米粉	豚肉、豆腐、味噌 牛乳、卵	玉葱、人参、糸こんにゃく パセリ、キャベツ、小松菜 果物	596 kcal 18.3 g	田舎うどん
水	10 24	さんまちらし お浸し すまし汁(大根・人参) 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、砂糖、薄力粉、油 テーブルロール	さんま、卵、刻みのり 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	さやいんげん、ほうれん草 白菜、大根、人参、果物	539 kcal 18.0 g	芋もち みそ汁
木	11 25	ゆかりごはん 肉団子の真珠蒸し おかか和え みそ汁(里芋・長葱) 果物	タンメン	米、片栗粉、もち米 さといも、生中華麺、油 ごま油	豚挽肉、削り節、味噌 豚肉	生姜、にんにく、玉葱 キャベツ、もやし、人参 長葱、果物	495 kcal 15.5 g	ひじきおにぎり みそ汁
金	12 26	チーズサンド 野菜サンド(ほうれん草) 押し麦のスープ 胡瓜のサラダ 果物	焼飯	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン、マヨネーズ 油、押し麦、砂糖、米	スライスチーズ、鶏肉 豚挽肉	ほうれん草、長葱、人参 キャベツ、かぶ、かぶの葉 胡瓜、果物	497 kcal 14.9 g	すいとん
土	13 27	肉入り丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(玉葱・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖、春雨(国産) 片栗粉、さつまいも、麩	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、果物	569 kcal 15.7 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。
- ★10月提供予定の果物～柿・みかん・巨峰・梨・りんご
(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。



**収穫の秋・食欲の秋です！
簡単メニューは、夕食のアイデアのお手伝いをします！！**

身体を動かして、気持ちの良い季節になりました。動いたあとは、お腹がすいて、食べ物もおいしい季節ですね。爽やかな秋を満喫して、睡眠もたっぷりとり、元気な身体を作りましょう。給食の目標の中では、生活リズムをつくる上で**夕食の時間**も大事と考え、短時間に調理できる夕食におすすめの献立を「簡単メニュー」として作成し配布しています。



区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳児		幼児		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	477 kcal	15.6g	529kcal	16.4g	95kcal	2.2g

丼、肉料理、魚料理など様々な献立をのせています。ご飯料理に併せて、給食献立を紹介しているものもあります。参考にしてみてください！

子どもたちに人気の、10月献立⑤納豆チャーハンものっていますよ！



[杉並区公式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](#)>

から検索できます。材料は大人2人子ども1人分、又は作りやすい分量となっています。忙しい時間の食事作りにぜひご利用ください。