

| 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 | 4 18 | ごはん 魚の麦味噌焼き 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 | 炒めビーフン スープ |
| 火 | 5 19 | 肉うどん さつま芋のレモン煮 果物 | 5日:焼飯 19日:ぼたもち (小豆・きな粉) | 乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖、米 19日:もち米 | 豚肉 5日:豚挽肉 19日:小豆、きな粉 | 玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、レモン、果物 5日:長葱 | 501 kcal 12.6 g | さつま芋ケーキ スープ |
| 水 | 6 20 | ごはん 魚の野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物 | 牛乳 和風トースト | 米、油、砂糖、片栗粉 食パン | 魚(かじき)、味噌、牛乳 あおのり | 玉葱、人参、ピーマン 大根、もやし、胡瓜 かぶ、かぶの葉、果物 | 495 kcal 18.3 g | ゆかりおにぎり みそ汁 |
| 木 | 7 | わかめごはん 花焼売 お浸し みそ汁(大根・長葱) 果物 | 牛乳 きな粉のスノーボール | 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 大根、果物 | 561 kcal 16.4 g | 人参ごはん みそ汁 |
| 金 | 8 22 | チーズサンド 野菜サンド(キャベツ) じゃが芋のカントリースープ ほうれん草サラダ 果物 | 梅おにぎり | 食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ、油 じゃがいも、砂糖、バター 白ごま、米 | スライスチーズ、豚肉 ツナ缶、のり | キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、もやし、果物 梅干 | 531 kcal 16.7 g | パスタナポリタン スープ |
| 土 | 9 23 | 豚肉の甘辛丼 サラダ みそ汁(さつま芋・水菜) | 牛乳 果物 菓子 | 米、油、砂糖、白ごま さつまいも | 豚肉、味噌、牛乳 | 長葱、人参、キャベツ、大根 胡瓜、水菜、果物 | 563 kcal 16.4 g | 牛乳 菓子 |
| 月 | 11 25 | チキンカレー コールスローサラダ スープ(えのき茸・チンゲン菜) 果物 | 草団子 0~2歳クラス: じゃが芋きな粉もち | 米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、白玉粉 米粉 0~2歳クラス:片栗粉 | 鶏肉、きな粉 | 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、えのきたけ チンゲン菜、果物 ほうれん草 | 565 kcal 12.4 g | 雑炊 |
| 火 | 12 26 | ごはん 手作りがんもどき 磯和え みそ汁(玉葱・人参) 果物 | タンメン | 米、片栗粉、油 生中華麺、ごま油 | 鶏挽肉、ひじき、豆腐 のり、味噌、豚肉 | 人参、大根、白菜、もやし 玉葱、果物、キャベツ | 510 kcal 16.2 g | 焼きおにぎり みそ汁 |
| 水 | 13 27 | ごはん 魚の香味焼き 切干大根のサラダ みそ汁(白菜・万能葱) 果物 | 牛乳 カスタードクリームサンド | 米、砂糖、ごま油、油 白ごま、食パン、薄力粉 バター | 魚(生鮭)、味噌、牛乳 卵 | 生姜、長葱、切干大根 胡瓜、人参、白菜、万能葱 果物 | 517 kcal 21.3 g | 野菜うどん |
| 木 | 14 28 | ごはん 野菜入り卵焼き 和風サラダ みそ汁(小松菜・麩) 果物 | 牛乳 ピザまん New | 米、油、砂糖、片栗粉 麩、薄力粉 | 卵、味噌、牛乳 豚挽肉 | 玉葱、人参、チンゲン菜 胡瓜、小松菜、果物 トマトピューレ、にんにく ピーマン | 522 kcal 17.6 g | さつま芋の茶巾絞り スープ |
| 金 | 1 | 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 | ジャム入りカップケーキ スープ |
| | 15 29 | 15日:胚芽パン 29日:ケチャップライス ホワイトシチュー サラダ 果物 | おかかおにぎり | 米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 15日:胚芽パン マーガリン | 鶏肉、牛乳、削り節 のり | 玉葱、人参、白菜、もやし 果物 29日:グリーンピース | 541 kcal 15.5 g | |
| 土 | 2 16 30 | 和風スパゲティー じゃが芋のつや煮 スープ(もやし・チンゲン菜) 果物 | 牛乳 フレークバー | スパゲティー、バター 油、じゃがいも、砂糖 マシュマロ コーンフレーク | 豚肉、刻みのり、牛乳 | 玉葱、人参、しめじ、小松菜 もやし、チンゲン菜、果物 | 531 kcal 16.5 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。
- ★3月提供予定の果物〜りんご・いよかん・みかん・いちご・甘夏・オレンジ(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 | 462kcal | 15.0g | 549kcal | 17.8g | 89kcal | 2.2g |
| 今月の平均 | 480 kcal | 16.3g | 532kcal | 17.0g | 103kcal | 2.3g |



今年度もたくさんの感想をありがとうございました!

「簡単メニュー」は、生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」につながるように夕食も大切にしたいという考えから、短時間で作れるものを毎月紹介しています。保育園栄養士が試作し、提案していますのでぜひ参考にしてください。
☆簡単メニューの検索は、杉並区HP→保育ホットナビ→杉並子育てサイト
→区立保育園給食→簡単メニュー

豚肉ともやしのゆかり炒め

「子どもには、もやしをハサミで細かく切ったら少しだべました!大人には少し味を足しました。」

れんごんのボン酢和え

「煮物に飽きていたころに作ったので、さっぱりと美味しくいただきました。」

缶詰とお茶漬けの炊き込みご飯

「コンビニでも手に入る缶詰入りで、すぐに作り大好評でした。」

とりのかば焼き風

「のりの新しい使い方を教わりました。」
「青じそを刻んで入れてみるとめんととの相性が抜群でおいしかったです。」

かばちゃんそぼろあん

「いつも火加減が難しく煮崩れることもしばしば。レンジだと少しずつ様子が見られてよいです。」



卒園おめでとう



工夫、アレンジありがとうございます!

