

令和2年 1月 献立表

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 | 6 | ツナのケチャップライス コーンシチュー 大根サラダ 果物 | 茶飯おにぎり | 米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 | ツナ缶、豚肉、牛乳 のり | 玉葱、グリーンピース、人参 クリームコーン缶、ホールコーン缶 大根、もやし、果物 | 599 kcal 14.2 g | コーンケーキ スープ |
| | 20 | 胚芽パン コーンシチュー 大根サラダ 果物 | | 胚芽パン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米 | 豚肉、牛乳、のり | 玉葱、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、大根 もやし、果物 | 526 kcal 15.1 g | |
| 火 | 7 21 | ごはん 鶏肉のオニオンソース かぼちゃのサラダ みそ汁(白菜・人参) 果物 | 7日:七草粥 21日:田舎風すいとん | 米、薄力粉、油、砂糖 マヨネーズ 21日:バター、さといも | 鶏肉、味噌 21日:豚肉 | 玉葱、かぼちゃ、胡瓜 人参、白菜、果物、大根 7日:大根の葉、かぶ かぶの葉 21日:長葱 | 566 kcal 16.2 g | 和風パスタ スープ |
| 水 | 8 22 | ごはん 魚のあけぼの焼き 炒めなます みそ汁(麩・水菜) 果物 | 牛乳 米粉のほうれん草ケーキ | 米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖、白ごま 麩、米粉 | 魚(メルルーサ/ホキ) 油揚げ、味噌 牛乳、卵 | 人参、大根、れんこん さやいんげん、水菜、果物 ほうれん草 | 604 kcal 18.5 g | ゆかりおにぎり みそ汁 |
| 木 | 9 23 | 肉みそうどん さつまいもの煮物 スープ(豆腐・万能葱) 果物 | 牛乳 かじきのそばろおにぎり | 乾麺、油、砂糖 さつまいも、米 | 鶏挽肉、味噌、豆腐 牛乳、かじき、のり | 玉葱、生姜、もやし 胡瓜、万能葱、果物 | 560 kcal 18.7 g | ふかし芋 みそ汁 |
| 金 | 10 24 | 冬野菜カレー 彩りサラダ スープ(もやし・チンゲン菜) 果物 | 牛乳 オレンジトースト | 米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 食パン | 鶏肉、牛乳、卵 | にんにく、生姜、玉葱 人参、ごぼう、れんこん 長葱、ホールトマト缶 キャベツ、大根、もやし チンゲン菜、果物 100%オレンジジュース | 586 kcal 15.8 g | 焼飯 スープ |
| 土 | 11 25 | うま煮丼 サラダ みそ汁(玉葱・小松菜) 果物 | 牛乳 ココアちんすこう | 米、油、片栗粉、砂糖 薄力粉 | 豚肉、味噌、牛乳 | 玉葱、人参、白菜 キャベツ、チンゲン菜 小松菜、果物 | 562 kcal 14.1 g | 牛乳 菓子 |
| 月 | 27 | 卵サンド 野菜サンド(ブロッコリー) じゃが芋のカントリースープ サラダ 果物 | いなり寿司 | 食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 じゃがいも、砂糖 バター、米 | 卵、豚肉、油揚げ | ブロッコリー、玉葱、人参 キャベツ、大根、豆苗 果物 | 546 kcal 17.5 g | 雑炊 |
| 火 | 14 28 | ごはん 豆腐の五目あん 粉吹芋 みそ汁(もやし・水菜) 果物 | 14日:お汁粉(南瓜) 28日:南蛮うどん | 米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも 28日:乾麺 | 鶏肉、豆腐、味噌 14日:小豆 28日:豚肉 | 玉葱、人参、しめじ グリーンピース、パセリ もやし、水菜、果物 14日:かぼちゃ 28日:小松菜、長葱 | 534 kcal 16.6 g | じゃが芋の甘辛煮 みそ汁 |
| 水 | 15 29 | ごはん 魚の揚げ煮 サラダ みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 果物 | 牛乳 マーメレードケーキ | 米、片栗粉、薄力粉 油、砂糖、マーメレード | 魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵 | キャベツ、もやし、人参 えのきたけ、ほうれん草 果物 | 568 kcal 19.3 g | 中華風人参ごはん みそ汁 |
| 木 | 16 30 | ごはん 松風焼き 煮しめ みそ汁(キャベツ・長葱) 果物 | 牛乳 ピラフ | 米、砂糖、パン粉、白ごま 油、さといも、バター | 豚挽肉、鶏挽肉、卵 味噌、高野豆腐、牛乳 豚肉 | 長葱、ごぼう、人参 さやいんげん、キャベツ 果物、玉葱、パセリ | 591 kcal 21.0 g | カップケーキ スープ |
| 金 | 17 31 | 鮭ごはん 肉じゃが すまし汁(大根・小松菜) 果物 | 牛乳 ミルクークリームパン | 米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 テーブルロール マッシュマロ、薄力粉 | 生鮭、豚肉、牛乳 豆乳(成分無調整) | 玉葱、人参、大根 小松菜、果物 | 517 kcal 16.4 g | 青菜おにぎり みそ汁 |
| 土 | 4 18 | ツナコーヤスパゲティ じゃが芋の煮付け スープ(麩・わかめ) | 牛乳 果物 菓子 | スパゲティ、油 じゃがいも、砂糖、麩 | 高野豆腐、ツナ缶 わかめ、牛乳 | にんにく、生姜、玉葱 人参、グリーンピース、果物 | 591 kcal 18.6 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。
- ★1月提供予定の果物～みかん・りんご・いよかん
(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。



明けましておめでとうございます。

良い年になりますようお祈り申し上げます。本年もよろしくお祈りいたします。



区立保育園給食における給と栄養目標量

| | 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 | 464kcal | 16.4g | 564kcal | 17.4g | 101kcal | 2.2g |

1月は、七草粥、炒めなます、松風焼き、煮しめとお正月らしい献立がたくさん入っています。ぜひ、お子さんと料理のいわれなど、ご家庭での会話のきっかけにいただけたらと思います。



1月11日は鏡開き

お正月に飾った鏡餅を1月11日に木槌で叩いて割り、神様にお供えしたお餅を食べることで「運がひらけるように」と行う行事です。



保育園では14日にお餅の代わりに南瓜が入った「お汁粉(南瓜)」を提供します。

