

| 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 | 13 27 | 青菜のピラフ 豆腐入りホワイトシチュー サラダ 果物 | おかかおにぎり | 米、油、バター じゃがいも、薄力粉 砂糖 | 鶏肉、牛乳 豆腐、削り節 のり | 玉葱、小松菜 人参、トマト キャベツ、胡瓜 果物 | 555 kcal 12.9 g | 野菜マフィン スープ |
| 火 | 14 28 | 野菜のつゆうどん じゃが芋のツナ煮 果物 | 牛乳 バナナクッキー | 乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 薄力粉、マーガリン | 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 バナナ | 545 kcal 15.6 g | ケチャップライス スープ |
| 水 | 15 29 | ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・えのき茸) 果物 | チャーハン | 米、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖 | 魚(かじき)、味噌 鶏挽肉 | 長葱、にんにく 生姜、人参 ピーマン ホールコーン缶 玉葱、えのきたけ 果物 | 525 kcal 16.2 g | コーンケーキ スープ |
| 木 | 16 30 | ごはん タンドリーチキン 和風サラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) 果物 | 牛乳 オレンジゼリー 3〜5歳クラス: 空豆の塩ゆで 0〜2歳クラス:菓子 | 米、油、砂糖 じゃがいも | 鶏肉 プレーンヨーグルト わかめ、味噌 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン | にんにく、生姜 キャベツ、胡瓜 人参、果物 100%オレンジジュース みかん缶 3〜5歳クラス:空豆 | 495 kcal 18.7 g | 焼うどん みそ汁 |
| 金 | 17 31 | ハッシュドポーク サラダ スープ(かぶ・チンゲン菜) 果物 | 牛乳 ジャムサンド | 米、油、薄力粉 砂糖 食パン、ジャム | 豚肉、牛乳 | にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 トマトピューレ グリーンピース、大根 もやし、かぶ チンゲン菜、果物 | 594 kcal 15.5 g | 芋もち みそ汁 |
| 土 | 18 | 和風スパゲティー さつま芋のつや煮 スープ(キャベツ・長葱) | 牛乳 果物 菓子 | スパゲティー バター、油 さつまいも、砂糖 | 鶏肉、刻みのり 牛乳 | 玉葱、人参、しめじ 小松菜、キャベツ 長葱、果物 | 558 kcal 15.9 g | 牛乳 菓子 |
| 月 | 20 | メキシカンライス ポテトとキャベツのスープ 果物 | 牛乳 味噌蒸しパン | 米、バター、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖 | 豚挽肉、鶏肉 牛乳、味噌 | 玉葱、人参 キャベツ ホールコーン缶 果物 | 554 kcal 15.5 g | 茶漬け |
| 火 | 7 21 | 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 | ちまき風おにぎり | 米、油、砂糖 片栗粉、さつまいも もち米、ごま油 | 豚肉、豆腐 味噌、鶏挽肉 のり | 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 たけのこ(ゆで) | 503 kcal 16.3 g | きのご pasta スープ |
| 水 | 8 22 | ごはん 焼き魚のみそだれかけ チンゲン菜とわかめの和え物 ・トマト すまし汁(小松菜・麩) 果物 | 牛乳 にんじんケーキ | 米、砂糖、白ごま 麩、薄力粉、油 | 魚(かじき)、味噌 わかめ、ツナ缶 牛乳 | チンゲン菜、トマト 小松菜、果物 人参 | 494 kcal 18.0 g | 焼飯 スープ |
| 木 | 9 23 | 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 | わかめうどん | 米、油、パン粉 砂糖、乾麺 | 豚挽肉、味噌 鶏肉、わかめ | 玉葱、大根、胡瓜 人参、もやし 水菜、果物 長葱 | 522 kcal 17.6 g | じゃが芋の甘辛煮 みそ汁 |
| 金 | 10 24 | 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 テーブルロール 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 | 510 kcal 21.9 g | 茶飯おにぎり みそ汁 |
| 土 | 11 25 | うま煮丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱) 11日:果物 | 牛乳 11日:お麩ラスク 25日:果物・菓子 | 米、油、片栗粉 砂糖、じゃがいも 11日:うす麩 マーガリン | 豚肉、味噌、牛乳 | 玉葱、人参、白菜 もやし、胡瓜 果物 | 552 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。
- ★5月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・甘夏・メロン
(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。
- ☆平成31年4月からパン納品業者が変わりました。全園、安定した品質での提供のために5月パンの使用はおやつのみとします。



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 | 463 kcal | 15.0g | 549kcal | 17.8g | 89 kcal | 2.9g |
| 今月の平均 | 473 kcal | 15.8g | 530 kcal | 16.7g | 94 kcal | 2.2g |

**空豆が旬です☆
3〜5歳児クラスにはおやつに提供します!**

絵本「そらまめくんのベッド」にあるように、空豆のさやの中はふわふわです。さやがおおきく、むきやすいため親子でさやむきをするのも楽しいですね。

【空豆の塩ゆで】♪作り方のポイント♪

さやからだしたそら豆に、少し切り目を入れると皮からだしやすく、食べやすいです。沸騰した湯に小さじ1の塩を加え、2〜3分茹でます(空豆のさや10〜15本が目安)。火が通りやすいので茹ですぎに注意です。

