

令和元年 6月 献立表 ★QRコードを読み取ると、太字の献立の材料・作り方をご覧ください。 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	10/24	胚芽パン ホワイトシチュー サラダ 果物	梅おにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 米	鶏肉、牛乳 のり	玉葱、人参 キャベツ、もやし グリーンアスパラ 果物、梅干	515 kcal 14.4 g	にゅうめん
火	11/25	スパゲティミートソース おさつサラダ スープ(豆腐・ほうれん草) 果物	大納言クッキー	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖 米粉 ショートニング	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、小豆	にんにく、生姜 玉葱、人参 ホールドトマト缶 トマトピューレ、胡瓜 ほうれん草、果物	550 kcal 14.3 g	雑炊
水	12/26	ごはん 魚のポテト焼き 切干大根の煮物 みそ汁(なす・玉葱)・果物	小魚ピラフ	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、砂糖 バター	魚(生鮭) 油揚げ、味噌 ちりめんじゃこ	パセリ、人参 切干大根 さやいんげん、なす 玉葱、果物 ピーマン	525 kcal 18.3 g	ジャム入り カップケーキ スープ
木	13/27	ごはん コロッケ 和風サラダ みそ汁(わかめ・麩)・果物	きつねうどん	米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉 砂糖、麩 乾麺	豚挽肉、卵 わかめ、味噌 油揚げ	玉葱、キャベツ 人参、果物 小松菜	567 kcal ### g	さつまいもの甘煮 みそ汁
金	14/28	チキンカレー 土佐和え スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、油、じゃがいも 薄力粉、食パン	鶏肉、削り節 牛乳、あおのり	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 ホールドトマト缶 かぶ、小松菜 もやし、チンゲン菜 果物	556 kcal 14.9 g	パスタナポリタン スープ
土	15/29	煮込みうどん マゼドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖	鶏肉、油揚げ 牛乳	大根、小松菜、長葱 胡瓜、人参、果物	516 kcal 15.4 g	牛乳 菓子
月	3/17	チーズサンド 野菜サンド(人参) じゃが芋のカントリースープ 果物	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ、砂糖 油、じゃがいも 米	スライスチーズ 鶏肉、牛乳	人参、玉葱 キャベツ、果物	559 kcal 17.4 g	ココアケーキ スープ
火	4/18	ごはん すき焼き風煮 磯和え みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 あじさい羹 菓子	米、油、砂糖	豚肉、豆腐 のり、味噌 牛乳、粉寒天	玉葱、人参 糸こんにゃく 小松菜、もやし 大根、水菜、果物 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	505 kcal 16.8 g	ちゃんぽんめん
水	5/19	枝豆ごはん 魚のマリネ・トマト みそ汁(キャベツ・えのき茸) 果物	牛乳 マーマレードケーキ	米、薄力粉 油、砂糖 マーマレード	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	枝豆、玉葱、人参 胡瓜、トマト、キャベツ えのきたけ、果物	592 kcal 19.9 g	ゆめおにぎり みそ汁
木	6/20	ごはん 柳川風煮 お浸し みそ汁(じゃが芋・長葱) 果物	ソース焼きそば	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも、油 蒸し中華麺	鶏肉、卵 味噌 豚肉、あおのり	玉葱、ごぼう さやいんげん チンゲン菜、もやし 人参、長葱、果物 キャベツ	500 kcal 18.6 g	じゃが芋の みたらし みそ汁
金	7/21	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁(白菜・油揚げ)・果物	牛乳 ぼうしパン	米、砂糖、白ごま アーブルロール マーガリン 薄力粉	魚(かじき) 油揚げ、味噌 牛乳、卵	生姜、梅干、もやし 胡瓜、人参、白菜 果物	542 kcal 20.6 g	チャーハン スープ
土	8/22	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(さつまいも・わかめ) 8日:果物	牛乳 8日:ちんすこう 22日:果物・菓子	米、油、砂糖 さつまいも 8日:薄力粉	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、わかめ 味噌、牛乳	人参、玉葱、キャベツ 果物	545 kcal 13.9 g	牛乳 菓子

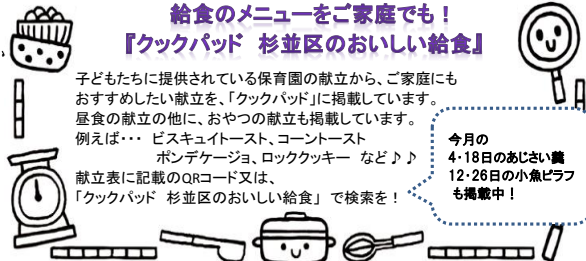
- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★6月提供予定の果物～オレンジ・モン・グレープフルーツ・すいか  
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



給食のメニューをご家庭でも！  
『クックパッド 杉並区のおいしい給食』

子どもたちに提供されている保育園の献立から、ご家庭にも  
おすすめしたい献立を、『クックパッド』に掲載しています。  
昼食の献立の他に、おやつも掲載しています。  
例えば・・・ビスキュイトースト、コアントースト  
ボンデケーキ、ロッククッキー など♪  
献立表に記載のQRコード又は、  
『クックパッド 杉並区のおいしい給食』で検索を！

今月の  
4・18日のあじさい羹  
12・26日の小魚ピラフ  
も掲載中！



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	479kcal	15.7g	537kcal	16.6g	94kcal	2.2g