

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	29	胚芽パン カレーシチュー グリーンサラダ 果物	牛乳 ケチャップライス	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、バター	鶏肉、牛乳 豚挽肉	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、胡瓜 グリーンアスパラ 果物、グリーンピース	565 kcal 17.7 g	野菜パスタ スープ
火	2	30	サマーうどん じゃが芋の煮付け 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	乾麺、砂糖 じゃがいも、米	鶏肉 油揚げ、牛乳 鶏挽肉、のり	もやし、胡瓜、トマト 果物、切干大根 人参	530 kcal 16.9 g	トマトケーキ スープ
水	3	31	ごはん 魚の西京焼き 和風サラダ みそ汁(なす・玉葱) 果物	牛乳 ボンデケージョ	米、砂糖、油 白玉粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、粉チーズ	生姜、キャベツ もやし、人参、なす 玉葱、果物	496 kcal 21.6 g	炊き込みごはん すまし汁
木	4	18	ごはん 麻婆なす 粉吹芋 みそ汁(豆腐・小松菜) 果物	牛乳 米粉のココアケーキ	米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 米粉、砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳 卵	生姜、にんにく 長葱、なす、人参 パセリ、小松菜 果物	589 kcal 16.8 g	ねぎ飯 みそ汁
金	5		七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物	きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、油 そうめん	ツナ缶、卵、鶏肉 粉寒天	レモン、胡瓜、人参 キャベツ、オクラ 果物 100%オレンジジュース 100%りんごジュース	516 kcal 17.1 g	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁
	19	ポークカレー コールスローサラダ スープ(冬瓜・万能葱) 果物	ヨーグルトtoast	米、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 食パン、マーガリン マーマレード	豚肉、ツナ缶 プレーンヨーグルト	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 冬瓜、万能葱、果物	568 kcal 13.9 g		
土	6	20	肉味噌スパゲティ 南瓜の煮物 スープ(玉葱・人参)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ 油、砂糖、片栗粉	豚挽肉、味噌 牛乳	玉葱、人参、もやし かぼちゃ、果物	593 kcal 17.8 g	牛乳 菓子
月	8	22	ハムサンド 野菜サンド(胡瓜) ミネストラスープ 果物	牛乳 かじきのそぼろおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン マカロニ、油 じゃがいも、米 砂糖	ハム、鶏肉 牛乳、かじき のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物	552 kcal 19.5 g	にんじんケーキ スープ
火	9	23	ごはん 紅焼豆腐 甘酢和え スープ(麩・水菜) 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、油、片栗粉 ごま油、砂糖 麩、薄力粉 ショートニング	豚挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳	生姜、にんにく 長葱、人参 キャベツ、水菜、果物 かぼちゃ	536 kcal 16.3 g	わかめうどん
水	10	24	ごはん 魚の照り焼き マカロニサラダ みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 フルーツインゼリー とうもろこし	米、砂糖 マカロニ マヨネーズ	魚(かじき)、味噌 牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	生姜、キャベツ 胡瓜、人参 もやし、小松菜 果物、みかん缶 とうもろこし	506 kcal 18.7 g	青菜おにぎり みそ汁
木	11	25	ごはん 鶏肉のオニオンソース トマトサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	ジャージャー麺	米、薄力粉、油 砂糖、蒸し中華麺 片栗粉、ごま油	鶏肉、油揚げ 味噌、豚挽肉	玉葱、トマト、もやし 胡瓜、キャベツ 果物、にんにく 生姜、長葱、人参	548 kcal 19.7 g	かぼちゃの茶巾 みそ汁
金	12	26	ごはん 魚の味噌チーズ焼き おかかお和え すまし汁(冬瓜・チンゲン菜) 果物	牛乳 きな粉シュガーパン	米、砂糖 テーパーロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 とろけるチーズ 削り節、牛乳 きな粉	キャベツ、もやし 人参、冬瓜 チンゲン菜、果物	493 kcal 20.7 g	カレー焼飯 スープ
土	13	27	肉入り丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱) 27日:果物	牛乳 13日:果物・菓子 27日:マシュマロ クラッカーサンド	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、じゃがいも 27日:クラッカー マシュマロ	豚肉、味噌 牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、長葱 果物	543 kcal 15.4 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。
- ★7月提供予定の果物へオレンジ・メロン・グレープフルーツ・すいか・デラウェア(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	462 kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	491kcal	16.8g	537kcal	18.1g	97kcal	2.2g

肉にも魚にも合います！万能ソースのご紹介！

☆オニオンソース 大人2人子ども1人分

(鶏肉唐揚げ用8〜10個、又は、切り身魚2切れ半(およそ250g)にかけられます。)

【材料】

- 油 小さじ1
- 玉葱 中1/4個
- 水 1/4カップ
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 酢 小さじ1
- 醤油 小さじ1強

【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにする。
 - ②小鍋に油を熱し、①をよく炒める。
 - ③②に水、調味料を入れて煮る。
- ★ポイント★
よく煮ると、酸味が落ち着き、まろやかになります。



7月11・25日献立「鶏肉のオニオンソース」より。クックパッドにも掲載中!