

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	2/30	胚芽パン 肉団子スープ コールスローサラダ 果物	牛乳 ビラフ	胚芽パン、片栗粉 春雨(国産)、ごま油、油 砂糖、米、バター	鶏挽肉、豚挽肉 牛乳、鶏肉	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、キャベツ 胡瓜、果物、玉葱、パセリ	517 kcal 19.5 g	さつまいろケーキ スープ
火	3/17	あんかけ焼きそば 南瓜のマヨネーズ焼き スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	牛乳 ぶどう羹 菓子	油、蒸し中華麺 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	豚肉、なると 豆腐、牛乳 粉寒天	玉葱、人参、ピーマン 白菜、もやし、かぼちゃ チンゲン菜、果物 ベリーA又はキャンベル	501 kcal 15.1 g	サラダ寿司 みそ汁
水	4/18	ごはん 魚のオニオンソース 磯和え みそ汁(なす・万能葱) 果物	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、米粉	魚(生鮭)、のり 味噌、牛乳、卵	玉葱、キャベツ、もやし 人参、なす、万能葱 果物、ほうれん草	549 kcal 19.8 g	焼きおにぎり すまし汁
木	5/19	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ みそ汁(もやし・水菜) 果物	にゅうめん	米、油、パン粉 砂糖、そうめん	豚挽肉、味噌、豚肉	玉葱、かぶ、胡瓜 人参、もやし、水菜 果物	503 kcal 17.0 g	焼飯 スープ
金	6/20	チキンカレー 甘酢和え スープ(えのき茸・わかめ) 果物	ビスキュイトースト	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 食パン、マーガリン	鶏肉、削り節 わかめ、卵	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、果物	540 kcal 11.6 g	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁
土	7/21	スパゲティナーポリタン 大根サラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油、砂糖	豚肉、粉チーズ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 大根、胡瓜、キャベツ 果物	546 kcal 15.5 g	牛乳 菓子
月	9	卵サンド 野菜サンド(ほうれん草) じゃが芋のカントリースープ 果物	うめみそおにぎり	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、白ごま	卵、豚肉、味噌 のり	ほうれん草、玉葱、人参 キャベツ、果物 長葱、梅干	504 kcal 15.0 g	カレーうどん
火	10/24	ごはん 豆腐の五目あん 土佐和え みそ汁(大根・長葱) 果物	牛乳 大学芋	米、油、砂糖、片栗粉 さつまいも	鶏肉、豆腐、削り節 味噌、牛乳	玉葱、人参、しめじ グリーンピース、白菜 小松菜、大根、長葱 果物	518 kcal 16.2 g	野菜マフィン スープ
水	11/25	まいたけ炊き込みごはん 魚の菊花焼き 三色和え みそ汁(わかめ・水菜) 果物	11日: ゆかりおにぎり 25日: 二色おはぎ (小豆・きな粉)	米、油、マヨネーズ 砂糖 25日: もち米	鶏挽肉、魚(生鮭) 卵、わかめ、味噌 11日: のり 25日: 小豆、きな粉	まいたけ、生姜 えのきたけ、チンゲン菜 キャベツ、人参、水菜 果物	538 kcal 21.0 g	雑炊
木	12/26	ごはん タンドリーチキン サラダ みそ汁(小松菜・麩) 果物	牛乳 チーズオニオンブレッド	米、油、砂糖、麩 薄力粉、バター	鶏肉 プレーンヨーグルト 味噌、牛乳、ベーコン プロセスチーズ	にんにく、生姜 チンゲン菜、胡瓜 人参、小松菜、果物 玉葱	581 kcal 20.6 g	ふかし芋 みそ汁
金	13	ごはん 魚の蒲焼風 切干大根の煮物 すまし汁(キャベツ・人参) 果物	牛乳 おまんじゅう	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖、さつまいも	魚(かじき) 油揚げ、牛乳	人参、切干大根 さやいんげん キャベツ、果物	513 kcal 18.5 g	おかかおにぎり みそ汁
	27	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 5歳クラス:さんまの塩焼き 切干大根の煮物 すまし汁(キャベツ・人参)・果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 テーブルロール マーガリン	さんま、油揚げ 牛乳	生姜、人参 切干大根、さやいんげん キャベツ、果物 5歳児クラス:レモン	570 kcal 18.1 g	
土	14/28	なかよし丼 サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱) 14日: 果物	牛乳 14日: ココアちんすこう 28日: 果物・菓子	米、砂糖、片栗粉 油、じゃがいも 14日: 薄力粉	豚肉、卵、味噌 牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、胡瓜、人参 果物	597 kcal 18.1 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。
- ★9月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・梨・巨峰
(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	462 kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	478kcal	16.1g	535kcal	17.3g	99kcal	2.1g

9月1日は防災の日

いざという時のために飲料水、缶詰、調理せずに食べられる備蓄食料品(アルファ化米、レトルト食品等)の備えを、最低でも3日分(9食分) 確保しておくで安心です。



1日に必要な水の量の目安は、大人で3ℓ、1歳未満の乳児は1ℓです。



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



育児用粉ミルクやベビーフード等を備えておくで安心ですね。

