

令和元年 12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	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	kcal/g	
月	9 23	胚芽パン ロールキャベツ 南瓜のグラッセ 果物	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン、片栗粉 パン粉、スパゲティ- 砂糖、バター 米	豚挽肉、牛乳 削り節、のり	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参 かぼちゃ、果物	543 kcal 19.7 g	焼き芋 みそ汁
火	10 24	スパゲティ-ナポリタン サラダ わかめスープ 果物	牛乳 米粉のきな粉ケーキ	スパゲティ-、油、砂糖 米粉	鶏肉、粉チーズ わかめ、牛乳 きな粉 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、もやし、胡瓜 果物	569 kcal 15.8 g	炊き込みごはん みそ汁
水	11 25	ゆかりごはん ぶり大根 お浸し みそ汁(豆腐・万能葱) 果物	ドリア	米、砂糖、油 薄力粉	ぶり、豆腐、味噌 ベーコン、牛乳 とろけるチーズ	大根、生姜、キャベツ 小松菜、人参、万能葱 果物、玉葱、パセリ	562 kcal 20.5 g	ちゃんぽんめん
木	12 26	ごはん 野菜入り卵焼き じゃが芋のそぼろあん みそ汁(玉葱・もやし) 果物	だまこ汁	米、油、砂糖 じゃがいも、片栗粉	卵、鶏挽肉、味噌 豚肉、油揚げ	玉葱、人参、もやし 果物、ごぼう、えのきたけ 長葱	514 kcal 17.1 g	ちんすこう スープ
金	13 27	チキンカレー 甘酢和え スープ(小松菜・大根) 果物	13日:牛乳 キャラメルりんごトースト 27日:しょうゆ焼き おにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 13日:食パン、バター	鶏肉、削り節 13日:牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、小松菜、大根 果物 13日:りんご	590 kcal 14.5 g	こまつなごはん みそ汁
土	14 28	煮込みうどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 胡瓜、果物	547 kcal 15.7 g	牛乳 菓子
月	2 16	ツナサンド 野菜サンド(小松菜) ポテトとキャベツのスープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 中華風おにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、じゃがいも バター、油、砂糖 米、もち米、ごま油	ツナ缶、豚肉 牛乳、豚挽肉、のり	小松菜、玉葱、キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース、大根、胡瓜 果物、たけのこ(水煮)	552 kcal 18.6 g	じゃがおかか みそ汁
火	3 17	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 煮物 みそ汁(白菜・わかめ) 果物	インディアンスパゲティ-	米、パン粉、砂糖 片栗粉、油、さといも スパゲティ-	鶏挽肉、味噌、豆腐 わかめ、豚肉	れんこん、長葱、ごぼう 人参、さやいんげん 白菜、果物 玉葱、ピーマン	512 kcal 17.1 g	わかめおにぎり みそ汁
水	4 18	ごはん 魚のかき揚げ 磯和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 バナナスコーン	米、さつまいも、薄力粉 油、砂糖、ショートニング	魚(かじき)、卵 のり、味噌、牛乳	人参、ピーマン、玉葱 キャベツ、もやし かぶ、かぶの葉、果物 バナナ	577 kcal 17.0 g	ピラフ スープ
木	5 19	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ごま和え みそ汁(麩・水菜) 果物	牛乳 じゃこおやき	米、油、砂糖、片栗粉 白ごま、麩	鶏肉、味噌 牛乳、ちりめんじゃこ とろけるチーズ あおのり	生姜、長葱、白菜 ほうれん草、人参、水菜 果物	562 kcal 21.0 g	にんじんケーキ スープ
金	6 20	ごはん 魚のポテト焼き 五目煮豆 みそ汁(大根・チンゲン菜) 果物	野菜ロール	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、砂糖、テーブルロール マーガリン、片栗粉	魚(生鮭)、大豆 味噌、豚挽肉	パセリ、人参、ごぼう こんにゃく、グリーンピース 大根、チンゲン菜、果物 小松菜	533 kcal 20.0 g	カレー風味ごはん みそ汁
土	7 21	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(さつまいも・長葱) 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	米、油、砂糖 さつまいも クラッカー、マシュマロ	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、味噌、牛乳	人参、玉葱、キャベツ 長葱、果物	503 kcal 16.4 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。
- ★12月提供予定の果物～みかん・りんご  
(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	462kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	458kcal	17.0	545kcal	17.6g	101kcal	2.3g

今年の冬至は12月22日(日)

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」のはなぜ?

かぼちゃに多く含まれるカロテンは、体内に入るとビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるよう働いて、風邪をひきにくくしてくれます。かぼちゃは揚げたり、煮たり、焼いたり、様々な調理法に活用できる野菜ですので、献立にも取り入れやすく、おすすめです。

給食では、23日(月)のお昼に「南瓜のグラッセ」を提供します。

