

令和3年 4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	12/26	胚芽パン 春野菜シチュー 彩りサラダ 果物	ゆかりおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 のり	セロリ、玉葱、人参 グリーンアスパラ キャベツ、胡瓜 果物	505 kcal 14.6 g	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
火	13/27	スパゲティーマイトソース サラダ スープ(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 おかかチャーハン	スパゲティ、油 薄力粉、砂糖 米	豚挽肉、牛乳 削り節	にんにく、生姜 玉葱、人参 キャベツ、大根 小松菜、かぶ かぶの葉、果物	576 kcal 16.6 g	野菜マフィン スープ
水	14/28	ごはん 魚の照り焼き マセドアンサラダ・トマト みそ汁(キャベツ・ほうれん草)・果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、砂糖 じゃがいも、油 米粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、胡瓜、人参 トマト、キャベツ ほうれん草、果物	544 kcal 19.9 g	茶漬け
木	1	ごはん 肉じゃが みそ汁(もやし・水菜) 果物	南蛮うどん	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 乾麺	豚肉、味噌 鶏肉	玉葱、人参、絹さや もやし、水菜 果物、大根、小松菜 長葱	508 kcal 14.5 g	わかめ おにぎり みそ汁
	15	ポークカレー キャベツの甘酢和え スープ(もやし・水菜) 果物		米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺、片栗粉	豚肉、削り節 鶏肉	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、もやし、水菜 果物、大根、小松菜	583 kcal 15.5 g	
金	2/16/30	2・16日:茶飯 30日:筍ごはん 菜の花蒸し・ブロッコリー みそ汁(大根・人参) 果物	牛乳 ジャムサンド	米、片栗粉 食パン、ジャム	豚挽肉、鶏挽肉 味噌、牛乳	30日:新たけのこ (ゆで) 生姜、玉葱 ホールコーン缶 ブロッコリー、大根 人参、果物	530 kcal 18.9 g	ふかし芋 みそ汁
土	3/17	肉入り丼 和風サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 17日:果物	牛乳 3日:果物・菓子 17日:ちんすこう	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉 17日:薄力粉	豚肉、わかめ 味噌、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参 ほうれん草 キャベツ、果物	572 kcal 15.1 g	牛乳 菓子
月	5/19	胚芽パン ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物	牛乳 鶏飯風おにぎり	胚芽パン じゃがいも、油 砂糖、米	鶏肉、ツナ缶 牛乳、鶏挽肉 のり	玉葱、人参 キャベツ ホールコーン缶 大根、胡瓜、果物	507 kcal 18.3 g	ジャム入り カップケーキ スープ
火	6/20	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、油、片栗粉 じゃがいも 薄力粉、砂糖	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、胡瓜 ほうれん草、果物	520 kcal 16.2 g	チャーハン スープ
水	7/21	ごはん 魚の蒲焼風 ゆかり和え みそ汁(もやし・油揚げ)・果物	牛乳 青菜おにぎり	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖	魚(かじき) 油揚げ、味噌 牛乳、のり	白菜、胡瓜、人参 もやし、果物 小松菜	529 kcal 18.8 g	パスタ ナポリタン スープ
木	8/22	ごはん 鶏肉の新玉葱ソース 大根サラダ すまし汁(白菜・チンゲン菜)・果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、薄力粉、油 砂糖 ショートニング	鶏肉、牛乳	玉葱、大根、もやし 人参、白菜 チンゲン菜 果物、かぼちゃ	596 kcal 17.3 g	カレー風味 ごはん スープ
金	9/23	ごはん 魚の西京焼き お浸し けんちん汁・果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 さつまいも テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 豆腐、油揚げ 牛乳	生姜、小松菜 もやし、人参 大根、長葱 果物	500 kcal 20.9 g	煮込みうどん
土	10/24	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	509 kcal 15.9 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。
 - ★4月提供予定の果物～オレンジ・いちご・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。
 - ★延長補食についてのお知らせ(令和3年度4月より)
- 食物アレルギーがあるお子さんが、延長スポット保育を利用日当日に申し込まれた場合の献立は、「麦茶・菓子」の対応になります。



ご入園、ご進級おめでとうございます

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	463 kcal	15.1g	548kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	483kcal	16.4g	534 kcal	17.3g	97 kcal	2.1g

給と栄養目標量について

給食では昼食とおやつを合わせて、1日の必要量のうち、
 幼児(3～5歳)は43%、乳児(1～2歳)は50%を摂取します。
 日常不足しやすいビタミン、ミネラルは1日の必要量の45%、
 脂肪はエネルギーの20～30%にしています。1日の野菜の量は
 昼食とおやつのみで60～100gをと考えて献立をたてています。
 延長補食は1日の幼児必要量の7%分です。
 乳児は幼児量の85%になっています。

牛乳の量について

東京都が作成した「幼児向け食事バランスガイド」によると
 幼児(3～5歳)の1日の乳製品摂取量は2つ(SV)となっています。
 これは牛乳の場合200mlにあたるので、1日の半分=1つ(SV)の100mlを
 給食で提供しています。
 乳児(1～2歳)の場合は1日の乳製品摂取量は3つ(SV)300mlなので、
 朝のおやつ(80ml)を含め、160mlを給食で提供しています。

