

令和3年 5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 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	10/24	胚芽パン カレーシチュー トマト入りサラダ・果物	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 削り節、のり	にんにく、生姜 玉葱、人参、トマト キャベツ、胡瓜 果物	553 kcal 17.1 g	トマトケーキ スープ
火	11/25	野菜のつゆうどん じゃが芋のツナ煮 果物	牛乳 ピラフ	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 米、バター	豚肉、ツナ缶 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 絹さや、果物	541 kcal 17.1 g	焼きおにぎり すまし汁
水	12/26	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 カップケーキ	米、片栗粉、油 じゃがいも、砂糖 薄力粉	魚(かじき)、味噌 牛乳	長葱、にんにく 生姜、人参 ピーマン ホールコーン缶 玉葱、チンゲン菜 果物	566 kcal 17.9 g	ねぎ飯 みそ汁
木	13/27	ハッシュドポーク サラダ スープ(豆腐・ほうれん草) 果物	牛乳 オレンジゼリー 4〜5歳クラス: 空豆の塩茹で 0〜3歳クラス:菓子	米、油、薄力粉 砂糖	豚肉、豆腐、牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 トマトピューレ 大根、もやし ほうれん草、果物 100%オレンジジュース みかん缶 4〜5歳クラス:空豆	554 kcal 15.5 g	みそうどん
金	14/28	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 三色和え みそ汁(かぶ・わかめ)・果物	牛乳 きなこトースト	米、油 マーマレード 片栗粉、砂糖 食パン、マーガリン	鶏肉、わかめ 味噌、牛乳 きな粉	玉葱、にんにく チンゲン菜 白菜、人参、かぶ 果物	541 kcal 18.8 g	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
土	15/29	炊き込みご飯 サラダ みそ汁(さつま芋・玉葱) 29日:果物	1・15日: 牛乳・果物・菓子 29日:コーンフレーク 牛乳かけ	米、油、砂糖 さつまいも 29日:コーンフレーク	鶏肉、味噌、牛乳	切干大根、人参 キャベツ、胡瓜 玉葱、果物	516 kcal 13.9 g	牛乳 菓子
月	17/31	胚芽パン じゃが芋のカントリースープ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、砂糖 米、もち米	豚肉、ツナ缶 牛乳、鶏挽肉 のり	玉葱、人参 キャベツ ほうれん草、もやし 果物 たけのこ(ゆで)	512 kcal 18.9 g	ほうれん草 ケーキ スープ
火	18	ごはん 豆腐の五目あん 磯和え みそ汁(大根・水菜)・果物	牛乳 米粉のココアマフィン	米、油、砂糖 片栗粉、米粉 コーンスターチ	豚肉、豆腐 のり、味噌、牛乳 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参 えのきたけ、絹さや キャベツ、胡瓜 大根、水菜、果物	557 kcal 16.9 g	ケチャップ ライス スープ
水	19	ごはん 焼き魚のみそだれかけ 酢醬油和え すまし汁(キャベツ・小松菜)・果物	牛乳 きなこのクッキー	米、砂糖 薄力粉、油 粉砂糖	魚(かじき)、味噌 牛乳、きな粉	白菜、もやし、人参 キャベツ、小松菜 果物	547 kcal 18.0 g	パスタ インディアン スープ
木	6/20	ツナカレー 大根サラダ スープ(白菜・わかめ) 果物	和風スパゲティ	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 スパゲティ バター	ツナ缶、わかめ 刻みのり	にんにく、生姜 玉葱、人参 ホールトマト缶 大根、胡瓜、白菜 果物、小松菜	567 kcal 12.2 g	雑炊
金	7/21	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(じゃが芋・えのき茸)・果物	和風スパゲティ	米、油、パン粉 砂糖、じゃがいも スパゲティ バター	豚挽肉、味噌 豚肉、刻みのり	玉葱、大根、胡瓜 人参、えのきたけ 果物、小松菜	557 kcal 18.3 g	
土	8/22	肉うどん さつま芋のつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参 キャベツ チンゲン菜、果物	525 kcal 14.7 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。
- ★5月提供予定の果物〜オレンジ・グレープフルーツ・甘夏(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。



5月はそらまめが旬です

絵本「そらまめくんのベッド」にあるように空豆のさやの中はふわふわです。さやがおおきく、むきやすいため親子でさやむきをするのも楽しいですね。

5月13日、27日の
おやつ(4〜5歳児クラス)に
「空豆の塩茹で」を
提供します!

【空豆の塩ゆで】♪作り方のポイント♪

さやからだしたそら豆に、少し切り目を入れると皮からだしやすく、食べやすいです。沸騰した湯に小さじ1の塩を加え、2〜3分茹でます(空豆のさや10〜15本分が目安)。火が通りやすいので茹ですぎに注意しましょう。



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	15.1g	548kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	491kcal	16.1g	543kcal	16.9g	100kcal	2.2g