

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	7/21	胚芽パン ホワイトシチュー 和風サラダ 果物	梅おにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 のり	玉葱、人参、パセリ 胡瓜、チンゲン菜 果物、梅干	514 kcal 15.1 g	ちゃんぼんめん
火	8/22	肉味噌スパゲティ- 南瓜の煮付け スープ(キャベツ・万能葱) 果物	牛乳 大納言クッキー	スパゲティ-、油 砂糖、片栗粉 米粉 ショートニング	豚挽肉、味噌 牛乳、小豆	玉葱、人参、もやし かぼちゃ、キャベツ 万能葱、果物	596 kcal 17.2 g	おかかおにぎり みそ汁
水	9/23	ごはん 魚のポテト焼き サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	しらすおにぎり	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、砂糖	魚(生鮭) わかめ、味噌 しらす干し、のり	パセリ、小松菜 もやし、人参、玉葱 果物	512 kcal 17.6 g	にんじんケーキ スープ
木	10/24	ポークカレー キャベツの甘酢和え スープ(もやし・ほうれん草) 果物	きつねうどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺	豚肉、削り節 油揚げ	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 ほうれん草、果物 小松菜	559 kcal 14.1 g	青菜おにぎり みそ汁
金	11/25	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁(なす・チンゲン菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、油、薄力粉 バター、食パン	鶏肉、味噌 牛乳、あおのり	玉葱、ホールトマト缶 ブロッコリー なす、チンゲン菜 果物	549 kcal 19.8 g	じゃが芋の みたらし みそ汁
土	12/26	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 じゃがいも	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	501 kcal 14.5 g	牛乳 菓子
月	14/28	ツナサンド 野菜サンド(小松菜) ミネストラスープ 果物	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン マカロニ、油 じゃがいも 米	ツナ缶、豚肉 牛乳	小松菜、玉葱、人参 キャベツ、果物	541 kcal 17.4 g	野菜マフィン スープ
火	15/29	ごはん 麻婆豆腐 ゆかり和え みそ汁(南瓜・水菜) 果物	牛乳 あじさい羹 菓子	米、油、片栗粉 ごま油、砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳 粉寒天	生姜、にんにく 長葱、人参、かぶ 胡瓜、かぼちゃ 水菜、果物 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	503 kcal 15.9 g	茶漬け
水	16/30	わかめごはん 魚のマリネ トマト みそ汁(キャベツ・えのき茸) 果物	牛乳 マーマレードケーキ	米、薄力粉、油 砂糖 マーマレード	炊き込みわかめ 魚(生鮭)、味噌 牛乳	玉葱、人参、胡瓜 トマト、キャベツ えのきたけ、果物	543 kcal 18.7 g	チャーハン スープ
木	3/17	ごはん タンダーチキン サラダ みそ汁(さつま芋・長葱) 果物	塩焼きそば	米、油、砂糖 さつまいも 蒸し中華麺	鶏肉 プレーンヨーグルト 味噌、豚肉	にんにく、生姜 大根、チンゲン菜 人参、長葱、果物 キャベツ、もやし にら	502 kcal 17.5 g	茶飯おにぎり みそ汁
金	4/18	ごはん 魚の梅煮 きんぴら みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、砂糖、油 テーブルロール 薄力粉	魚(かじき)、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	生姜、梅干、れんこん ごぼう、人参、大根 さやいんげん 玉葱、ほうれん草 果物	522 kcal 20.2 g	さつま芋の甘煮 みそ汁
土	5/19	煮込みうどん マセドアンサラダ 19日:果物	牛乳 5日:果物・菓子 19日:コアちゃんすこう	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 19日:薄力粉	鶏肉、牛乳	玉葱、大根、小松菜 長葱、胡瓜、人参 果物	547 kcal 14.8 g	牛乳 菓子

6月提供予定の果物～オレンジ・メロン・グレープフルーツ(入荷状況により変わります)

- ★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。
- ★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。

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	15.0g	548kcal	17.8g	89 kcal	2.2g
今月の平均	480kcal	16.1g	530kcal	17.0g	97kcal	2.1g



給食のメニューをご家庭でも!

『クックパッド 杉並区のおいしい給食』

子どもたちに提供されている保育園の献立から、ご家庭にもおすすめしたい献立を「クックパッド」に掲載しています。
昼食やおやつの献立を掲載しています。

「クックパッド 杉並区のおいしい給食」で検索を!



今月の献立の中では
魚のマリネ・魚の梅煮・和風サラダ
キャベツの甘酢和え・あじさい羹 等多数掲載中!

