

令和3年 7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	5/19	胚芽パン コーンシチュー コールスローサラダ 果物	かじきのそぼろおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 かじき、のり	玉葱、人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 キャベツ、胡瓜 果物	533 kcal 16.1 g	マカロニの 安倍川 みそ汁
火	6/20	サマーうどん 冬瓜の煮物 果物	牛乳 焼飯	乾麺、砂糖 片栗粉、米、油	鶏肉、油揚げ 牛乳、豚挽肉	もやし、胡瓜、トマト 冬瓜、人参、果物 玉葱	509 kcal 16.9 g	トマトケーキ スープ
水	7	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物	牛乳 きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、油 そうめん	ツナ缶、鶏肉 牛乳、粉寒天	胡瓜、人参 ホールコーン缶 キャベツ、チンゲン菜 オクラ、果物 100%オレンジジュース 100%りんごジュース	574 kcal 19.8 g	炊き込み ごはん みそ汁
	21	ごはん 魚の香味焼き 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) 果物	牛乳 みかんケーキ	米、砂糖、油 じゃがいも 薄力粉	魚(生鮭)、豚肉 味噌、牛乳 卵	生姜、長葱、玉葱 キャベツ、人参 チンゲン菜、果物 100%オレンジジュース みかん缶	517 kcal 20.2 g	
木	8	ごはん 炒り豆腐あん 土佐和え みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	インディアン スパゲティ	米、油、砂糖 片栗粉 スパゲティ	鶏肉、豆腐 卵、削り節 わかめ、味噌 豚肉	人参、しめじ さやいんげん キャベツ、小松菜 玉葱、果物 ピーマン	528 kcal 19.8 g	しょうゆ焼き おにぎり みそ汁
金	9	ごはん 麻婆なす 粉吹芋 スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 ヨーグルトtoast	米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 食パン、マーガリン 砂糖 マーメイド	豚挽肉、味噌 あおのり 牛乳 プレーンヨーグルト	生姜、にんにく 長葱、なす、人参 大根、小松菜、果物	503 kcal 14.3 g	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
土	10/24	鶏肉丼 サラダ みそ汁(長葱・麩) 24日:果物	牛乳 10日:果物・菓子 24日:マシュマロ クラッカーサンド	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、麩 24日:クラッカー マシュマロ	鶏肉、味噌 牛乳	玉葱、キャベツ 胡瓜、チンゲン菜 人参、長葱、果物	551 kcal 16.2 g	牛乳 菓子
月	12/26	ハムサンド 野菜サンド(胡瓜) ポテトとキャベツのスープ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン じゃがいも、米 油	ハム、鶏肉 牛乳、ひじき のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ ホールコーン缶 果物	515 kcal 17.0 g	芋もち スープ
火	13/27	ごはん 紅焼豆腐 チンゲン菜とわかめの和え物 スープ(麩・水菜) 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、油、片栗粉 ごま油、麩、薄力粉 ショートニング 砂糖	豚挽肉、味噌 豆腐、わかめ ツナ缶、牛乳	生姜、にんにく 長葱、人参 チンゲン菜、水菜 果物、かぼちゃ	535 kcal 16.9 g	ゆかりおにぎり みそ汁
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(もやし・小松菜) 果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、砂糖 じゃがいも、油 米粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	生姜、胡瓜、人参 トマト、もやし、小松菜 果物 ほうれん草	559 kcal 20.0 g	わかめうどん
木	1/15	チキンカレー ハリハリサラダ スープ(豆腐・万能葱) 果物	茶飯おにぎり	米、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、豆腐、のり	にんにく、生姜 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 切干大根、胡瓜 万能葱、果物	582 kcal 13.8 g	ジャム入り カップケーキ スープ
	29	ドライカレー ハリハリサラダ スープ(豆腐・万能葱) 果物		米、バター、油 砂糖	豚挽肉、豆腐、のり	にんにく、生姜 玉葱、人参 ピーマン、切干大根 胡瓜、万能葱、果物	511 kcal 13.1 g	
金	2/16/30	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁(南瓜・キャベツ) 果物	牛乳 2日:トマトジャムパン 16・30日:ココアシガーパン	米、砂糖 白ごま テーブルロール 16・30日:マーガリン	魚(かじき) 味噌、牛乳	生姜、小松菜 もやし、人参 かぼちゃ、キャベツ 果物 2日:トマト、レモン	514 kcal 19.6 g	こまつなごはん みそ汁
土	3/17/31	スパゲティナーポリタン じゃが芋のつや煮 スープ(玉葱・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 じゃがいも、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン チンゲン菜、果物	558 kcal 15.7 g	牛乳 菓子

7月提供予定の果物～すいか・デラウェア・メロン・オレンジ・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	489kcal	16.4g	535kcal	17.1g	104kcal	2.5g

旬のトマトでさわやかジャム作り！  
～トマトジャムパン～

<材料(幼児5人分)>

- ・ロールパン 5個
- ・完熟トマト 中1個
- ・砂糖 大さじ4弱
- ・レモン汁 小さじ1

<作り方>

- ①トマトは湯むきし種を除き、ざく切りにして鍋に入れ、砂糖を加えてしばらく置く。
- ②①にレモン汁を加えて煮詰める。
- ③パンに切り目を入れ、②を塗る。

☆給食では  
2日(金)のおやつ  
に提供します。



トマトの酸味により調節してね！