令和３年　８月　　　献　　立　　表

杉並区立保育園

No.	曜日	日付			昼食	おやつ	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	エネルギー たんぱく質 kcal/g	延長補食
①	月	2	16	30	胚芽パン トマトシチュー サラダ 果物	牛乳 焼きおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、味噌	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 パセリ、キャベツ 胡瓜、果物	562 kcal 17.1 g	野菜うどん
②	火	3	17	31	ごはん 豆腐のチャンプル トマト スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 バナナクッキー	米、油、片栗粉 ごま油、薄力粉 マーガリン、砂糖	豚肉、豆腐、牛乳	人参、胡瓜、もやし キャベツ、トマト、大根 小松菜、果物 バナナ	515 kcal 15.1 g	じゃが芋の カレー煮 みそ汁
③	水	4	18		ごはん 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチ みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	New 牛乳 米粉のジャムケーキ	米、マヨネーズ、油 砂糖、米粉 マーマレード いちごジャム	魚(生鮭)、豚肉 刻み昆布(乾) さつま揚げ、味噌 牛乳	パセリ、人参 糸こんにゃく、玉葱 チンゲン菜、果物 100%ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	587 kcal 19.9 g	おかかおにぎり みそ汁
④	木	5	19		中華菜飯 酢醤油和え みそ汁(なす・水菜) 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、油、ごま油 砂糖、蒸し中華麺	豚挽肉、味噌、牛乳 豚肉、あおのり	生姜、人参、小松菜 大根、胡瓜、なす 水菜、果物、玉葱 キャベツ、もやし	504 kcal 16.7 g	カップケーキ スープ
⑤	金	6	20		ごはん 魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 みそ汁(キャベツ・万能葱) 果物	牛乳 セサミトースト	米、油、砂糖 片栗粉、食パン マーガリン、白ごま 黒ごま	魚(かじき)、味噌 牛乳	玉葱、人参、ピーマン かぼちゃ、キャベツ 万能葱、果物	520 kcal 19.3 g	ケチャップ ライス スープ
⑥	土	7	21		五目うどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、じゃがいも 砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、胡瓜 果物	508 kcal 15.2 g	牛乳 菓子
⑦	月		23		チーズサンド 野菜サンド(キャベツ) 夏野菜スープ 果物	牛乳 青菜おにぎり	食パン、マーガリン 黒糖食パン マヨネーズ、油 じゃがいも、米	スライスチーズ 鶏肉、牛乳 のり	キャベツ、玉葱 人参、ズッキーニ ホールコーン缶 果物、小松菜	533 kcal 16.6 g	じゃがおかか みそ汁
⑧	火	10	24		スパゲティーミートソース サラダ スープ(豆腐・オクラ) 果物	牛乳 チャーハン	スパゲティー、油 砂糖、米	豚挽肉、豆腐 牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、 チンゲン菜、もやし 胡瓜、オクラ、果物 レタス	589 kcal 18.5 g	野菜マフィン スープ
⑨	水	11	25		ごはん 魚のオニオンソース お浸し みそ汁(冬瓜・人参) 果物	牛乳 オレンジシャーベット 0～2歳児ｸﾗｽ:ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ 菓子	米、薄力粉、油 砂糖	魚(生鮭)、味噌 牛乳、粉寒天	玉葱、もやし、キャベツ モロヘイヤ、冬瓜 人参、果物 100%ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ みかん缶	505 kcal 18.9 g	雑炊
⑩	木	12			メキシカンライス かぼちゃのサラダ スープ(わかめ・麩) 果物・牛乳	こぎつねそうめん	米、油、マヨネーズ 麩、そうめん、砂糖	高野豆腐、わかめ 牛乳、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン かぼちゃ、胡瓜 果物、トマト	524 kcal 13.9 g	梅おにぎり みそ汁
⑩	木		26		夏野菜カレー キャベツの甘酢和え レタススープ 果物	こぎつねそうめん	米、油、薄力粉 砂糖、そうめん	豚肉、削り節 油揚げ	にんにく、生姜、玉葱 なす、ズッキーニ 赤ピーマン、ピーマン かぼちゃ、長葱 ホールトマト缶、キャベツ 人参、レタス、果物 胡瓜、トマト	535 kcal 13.8 g	梅おにぎり みそ汁
⑪	金	13			わかめごはん じゃが芋のツナ煮 みそ汁(もやし・水菜) 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 薄力粉	炊き込みわかめ ツナ缶、味噌 牛乳	玉葱、人参、もやし 水菜、果物	535 kcal 13.7 g	ピラフ スープ
⑪	金		27		わかめごはん 肉じゃが みそ汁(もやし・水菜) 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 テーブルロール 薄力粉	炊き込みわかめ 豚肉、味噌 牛乳	玉葱、人参、もやし 水菜、果物	523 kcal 16.0 g	ピラフ スープ
⑫	土	14	28		高野豆腐のそぼろごはん 三色和え みそ汁(さつま芋・長葱) 28日:果物	14日:牛乳・果物・菓子 28日: ｺｰﾝﾌﾚｰｸ牛乳かけ	米、油、砂糖 さつまいも 28日:ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	高野豆腐、味噌 牛乳	人参、小松菜 キャベツ、長葱 果物	524 kcal 13.5 g	牛乳 菓子

8月提供予定の果物～ｵﾚﾝｼﾞ・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ・すいか・ﾃﾞﾗｳｪｱ （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	89kcal	2.2g
今月の平均	483kcal	15.8g	534kcal	16.6g	93kcal	2.1g

毎月配布しています！『**簡単メニュー**』

「簡単メニュー」は、生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」につながるように夕食も大切にしてほしいという考えから、短時間で作れるものを毎月紹介しています。保育園の栄養士が試作をし、提案したものです。ぜひ参考にしてください。感想もおまちしています！

毎月の配布に加えて、区のホームページにも掲載しています。
☆杉並区HP→保育ホッとナビ→杉並子育てサイト→区立保育園給食→簡単メニュー