

令和3年 9月 献立表

杉並区立保育園

No.	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		
①	月	13 27	胚芽パン 豆腐入りホワイトシチュー サラダ 果物	たこ焼き風おにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 豆腐、削り節 あおのり	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜 果物、生姜 万能葱	505 kcal 15.5 g	バナナケーキ スープ
②	火	14 28	肉みそうどん 南瓜のマヨネーズ焼き スープ(白菜・人参) 果物	牛乳 米粉のココアマフィン	乾麺、油、砂糖 マヨネーズ、米粉 コーンスターチ	鶏挽肉、味噌 牛乳 豆乳(成分無調整)	玉葱、生姜、もやし 胡瓜、かぼちゃ 白菜、人参、果物	555 kcal 14.7 g	サラダ寿司 みそ汁
③	水	15 29	ごはん 魚の蒲焼風 お浸し みそ汁(なす・えのき茸) 果物	牛乳 ピラフ	米、片栗粉、油 砂糖、バター	魚(かじき)、味噌 牛乳、鶏肉	小松菜、もやし、人参 なす、えのきたけ 果物、玉葱、パセリ	531 kcal 19.2 g	パスタ ナポリタン スープ
④	木	16 30	ポークカレー 甘酢和え スープ(豆腐・万能葱) 果物	2日:ココアちんすこう 16・30日:ちんすこう	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	豚肉、削り節 豆腐	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱 ホールトマト缶 白菜、胡瓜 万能葱、果物	580 kcal 12.2 g	芋もち みそ汁
⑤	金	17	ごはん 煮込みハンバーグ ひじきサラダ みそ汁(もやし・水菜) 果物	牛乳 トマトチーズトースト	米、油、パン粉 砂糖、食パン オリーブ油	豚挽肉、ひじき 味噌、牛乳 とろけるチーズ	玉葱、大根、キャベツ 人参、もやし、水菜 果物、トマト	563 kcal 20.8 g	焼飯 みそ汁
⑥	土	18	豚肉の甘辛丼 酢醬油和え みそ汁(玉葱・わかめ) 18日:果物	牛乳 4日:果物・菓子 18日: 青のりクラッカー	米、油、砂糖 18日:薄力粉 片栗粉	豚肉、味噌 わかめ、牛乳 18日:あおのり	長葱、人参 大根、胡瓜 玉葱、果物	533 kcal 15.7 g	牛乳 菓子
⑦	月	6	ツナサンド 野菜サンド(胡瓜) じゃが芋のカントリースープ 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 じゃがいも、砂糖 米	ツナ缶、豚肉 牛乳、のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物	531 kcal 17.0 g	カレーうどん
⑧	火	7 21	ごはん 豆腐の五目あん 土佐和え みそ汁(大根・長葱) 果物	牛乳 7日:ぶどう羹・菓子 21日:おまんじゅう	米、油、砂糖 片栗粉 21日:薄力粉 さつまいも	豚肉、豆腐 削り節、味噌 牛乳 7日:粉寒天	玉葱、人参、しめじ 絹さや、白菜 胡瓜、大根 長葱、果物 7日:ヘリーA又は スチューベン	520 kcal 16.9 g	ねぎ飯 みそ汁
⑨	水	8 22	ごはん 魚の菊花焼き 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・小松菜) 果物	8日:にゅうめん 22日:二色おはぎ (小豆・きな粉)	米、油、マヨネーズ 砂糖、じゃがいも 8日:そうめん 22日:もち米	魚(かじき)、卵 油揚げ、味噌 8日:豚肉 22日:小豆、きな粉	生姜、えのきたけ 人参、切干大根 さやいんげん 小松菜、果物 8日:胡瓜	565 kcal 19.7 g	きのこおにぎり みそ汁
⑩	木	9	ごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト入りサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 スイートパンプキン	米、片栗粉、油 砂糖、さつまいも バター	鶏肉、味噌 牛乳	生姜、にんにく トマト、キャベツ 胡瓜、かぶ かぶの葉、果物 かぼちゃ	565 kcal 17.5 g	トマトケーキ スープ
⑪	金	10 24	ごはん 魚の西京焼き 三色和え すまし汁(白菜・ほうれん草) 果物	牛乳 ぼうしパン	米、砂糖、油 テーブルロール マーガリン 薄力粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	生姜、チンゲン菜 もやし、人参 白菜、ほうれん草 果物	531 kcal 20.5 g	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
⑫	土	11 25	和風スパゲティー さつま芋のつや煮 スープ(キャベツ・長葱)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 さつまいも、砂糖	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、小松菜 キャベツ、長葱 果物	593 kcal 17.8 g	牛乳 菓子

9月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・梨・巨峰 (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	463kcal	15.1g	548kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	487kcal	16.2g	545kcal	17.1g	98kcal	2.3g

今月の献立から

陰暦の9月は「長月(ながつき)」と呼ばれる月です。
「夜長月(よながつき)」の略がその名の由来といわれています。

9日は邪気を払い菊の花を用いて「長寿を願う重陽の節句」です。「秋分の日」を中日とした20～26日は、**萩の季節**の「お彼岸」です。また、21日は十五夜です。
給食では、8日(昼食)に、菊に見立てた「**魚の菊花焼き**」、21日(おやつ)に「**おまんじゅう**」、22日(おやつ)に、「**二色おはぎ**」と、季節の行事食があります。

また、旬の果物「ぶどう」を煮てぶどうジュースから作る「**ぶどう羹**」など、季節の食材を使用する献立が満載です。お楽しみに！

