

# 令和3年 10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	11 25	胚芽パン 秋のシチュー 三色和え 果物	おかかチャーハン	胚芽パン、油 さつまいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 削り節	玉葱、人参、しめじ パセリ、チンゲン菜 白菜、果物	524 14.8	さつまいもの 茶巾絞り みそ汁
②	火	12 26	スパゲティミートソース サラダ スープ(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	スパゲティ、油 砂糖、米粉	豚挽肉、牛乳 きな粉 豆乳(成分無調整)	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、もやし ほうれん草、かぶ かぶの葉、果物	590 17.0	ひじきおにぎり みそ汁
③	水	13 27	ごはん 魚のもみじ焼き ゆかり和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、薄力粉 油、マヨネーズ 薄力粉 ショートニング、砂糖	魚(メルサ/ホキ) 油揚げ、味噌 牛乳	人参、白菜、胡瓜 キャベツ、果物 かぼちゃ	568 17.2	ケチャップ ライス スープ
④	木	14 28	チキンカレー コールスローサラダ スープ(豆腐・わかめ) 果物	しらすおにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、豆腐 わかめ、しらす干し のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、胡瓜、果物	562 12.7	野菜うどん
⑤	金	1	ビビンバ 大根の煮付け スープ(白菜・長葱) 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米、油、砂糖 ごま油、白ごま 薄力粉	豚肉、味噌 卵、牛乳	生姜、にんにく、もやし 小松菜、人参、大根 白菜、長葱、果物	567 18.1	茶漬け
		15 29	ごはん 肉団子の真珠蒸し 磯和え みそ汁(白菜・長葱) 果物	牛乳 手作りりんご ジャムサンド	米、片栗粉 もち米 食パン、砂糖	豚挽肉、のり 味噌、牛乳	生姜、にんにく、玉葱 胡瓜、小松菜、人参 白菜、長葱、果物 りんご、レモン	561 17.7	
⑥	土	2 16 30	肉入り丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(麩・小松菜)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも、麩	鶏肉、味噌 牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参 小松菜、果物	554 15.2	牛乳 菓子
		⑦	月	4 18	卵サンド 野菜サンド(ブロッコリー) 押し麦のスープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 里芋のおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 押し麦、砂糖、米 さといも、黒ごま	卵、鶏肉 牛乳、のり	ブロッコリー、長葱 人参、キャベツ、かぶ かぶの葉、大根 胡瓜、果物
⑧	火	5 19	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 みそ汁(なす・チンゲン菜) 果物	ラーメン	米、油、片栗粉 ごま油、じゃがいも 生中華麺	豚挽肉、味噌、豆腐 あおのり、豚肉	生姜、にんにく、人参 長葱、なす チンゲン菜、果物 もやし、小松菜 ホールコーン缶	501 17.3	青菜おにぎり みそ汁
⑨	水	6 20	まいたけ炊き込みごはん 魚の香味焼き お浸し みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	牛乳 わかめおにぎり	米、砂糖	鶏挽肉、魚(生鮭) 味噌、牛乳 炊き込みわかめ のり	まいたけ、生姜、長葱 キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、ほうれん草 果物	503 20.9	にんじんケーキ スープ
⑩	木	7 21	ごはん タンドリーチキン サラダ スープ(もやし・水菜) 果物	牛乳 大学芋	米、油、砂糖 さつまいも	鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳	にんにく、生姜 チンゲン菜、胡瓜 人参、もやし、水菜 果物	529 16.6	和風パスタ スープ
⑪	金	8 22	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 ごま和え みそ汁(大根・油揚げ) 果物	牛乳 カスタード クリームパン	米、砂糖、白ごま テーブルロール 薄力粉、バター	さんま、油揚げ 味噌、牛乳、卵	生姜、ほうれん草 もやし、人参 大根、果物	561 19.9	ピラフ スープ
⑫	土	9 23	けんちんうどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、油 じゃがいも、砂糖 バター、マシュマロ コーンフレーク	豚肉、高野豆腐 牛乳	ごぼう、人参 大根、小松菜 長葱、胡瓜、果物	501 15.7	牛乳 菓子

10月提供予定の果物～梨・巨峰・柿・りんご・みかん（入荷状況により変わります）

区立保育園給食における給与栄養目標量

- ★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。



	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
給与目標	463	15.0	548	17.8	89	2.2
今月の平均	487	16.0	541	16.8	96	2.2