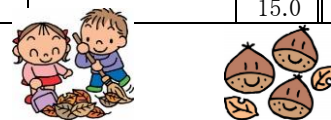


令和3年 11月 献立表

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	8月22日	胚芽パン カレーシチュー ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 きのこおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 油揚げ、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ブロッコリー キャベツ ホールコーン缶、果物 えのきたけ	571 18.7	じゃが芋の みたらし みそ汁
②	火	9月9日	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 果物	ドリア	米、片栗粉、油 薄力粉	豚挽肉、油揚げ 味噌、ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	長葱、生姜、大根 人参、玉葱、しめじ ブロッコリー ほうれん草、果物	520 15.3	野菜パスタ スープ
③	水	10月24日	ごはん 鯖の味噌煮 お浸し すまし汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、砂糖、米粉 油、粉糖	さば、味噌 牛乳、卵	生姜、キャベツ、もやし 人参、大根、小松菜 果物、りんご	553 18.2	焼きおにぎり すまし汁
④	木	11月25日	あんかけうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 焼飯	乾麺、油、片栗粉 砂糖、米	豚肉、高野豆腐 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参、白菜 チンゲン菜、かぼちゃ 果物	556 18.0	ジャム入り カップケーキ スープ
⑤	金	12月26日	ごはん 三色卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(なす・水菜) 果物	牛乳 きなこトースト	米、油、砂糖 片栗粉、食パン マーガリン	卵、鶏挽肉、味噌 牛乳、きな粉	玉葱、人参 さやいんげん 大根、生姜、なす 水菜、果物	520 18.8	人参ごはん みそ汁
⑥	土	13月27日	炊き込みご飯 サラダ みそ汁(さつまいも・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 さつまいも	鶏肉、味噌、牛乳	ごぼう、人参、キャベツ 胡瓜、長葱、果物	514 13.9	牛乳 菓子
⑦	月	1月15日 29日	ハムサンド 野菜サンド(ほうれん草) ミネストラスープ 大根のサラダ 果物	1・15日:そぼろ おにぎり 29日:ツナおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン マカロニ 油、じゃがいも 砂糖、米	ハム、鶏肉、のり 1・15日:豚挽肉 29日:ツナ缶	ほうれん草、玉葱 人参、キャベツ 大根、胡瓜 果物 1・15日:生姜	518 16.9	ふかし芋 みそ汁
⑧	火	2月16日 30日	ごはん 紅焼豆腐 三色和え みそ汁(玉葱・えのき茸) 果物	牛乳 2・16日:かぼちゃ 蒸しパン 30日:ロッククッキー	米、油、片栗粉 ごま油、砂糖 薄力粉 30日:コーンフレーク	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳	生姜、にんにく、人参 長葱、チンゲン菜 白菜、玉葱 えのきたけ、果物 2・16日:かぼちゃ	587 17.1	おかか チャーハン スープ
⑨	水	17月17日	ごはん 煮魚 きんぴら みそ汁(じゃが芋・小松菜) 果物	牛乳 塩焼きそば	米、砂糖、油 じゃがいも 蒸し中華麺	魚(生鮭)、味噌 牛乳、豚肉	生姜、れんこん、ごぼう 人参、大根 さやいんげん 小松菜、果物 キャベツ、もやし、にら	517 21.2	茶飯おにぎり みそ汁
⑩	木	4月18日	ドライカレー 甘酢和え スープ(もやし・わかめ) 果物	牛乳 いがぐり坊や	米、油、砂糖 さつまいも 薄力粉、そうめん	豚挽肉、削り節 わかめ、牛乳 卵	にんにく、生姜、玉葱 人参、ピーマン キャベツ、胡瓜 もやし、果物	583 15.6	バナナケーキ スープ
⑪	金	5月19日	ごはん 魚の梅焼き ごま和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 小倉あんパン	米、砂糖、白ごま テーブルロール マーガリン	魚(かじき)、味噌 牛乳、小豆	梅干、長葱、小松菜 もやし、人参 かぶ、かぶの葉 果物	511 20.5	雑炊
⑫	土	6月20日	スパゲティナーポリタン さつまいものつや煮 スープ(白菜・人参) 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	スパゲティ、油 さつまいも、砂糖 クラッカー マシュマロ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 白菜、果物	536 15.0	牛乳 菓子

11月提供予定の果物～柿・りんご・みかん (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 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	492	16.6	542	17.3	100	2.1