

# 令和3年 12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	6 20	胚芽パン ロールキャベツ 粉吹芋 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	胚芽パン、片栗粉 パン粉 スパゲティ じゃがいも、米、砂糖	豚挽肉、牛乳 油揚げ、のり	キャベツ、玉葱 人参、パセリ、果物 切干大根	518 19.1	マカロニの 安倍川 みそ汁
②	火	7 21	あんかけ焼きそば さつま芋のグラッセ わかめスープ 果物	牛乳 チキンライス	油、蒸し中華麺 砂糖、片栗粉 さつまいも、バター 米	豚肉、わかめ 牛乳、鶏肉	玉葱、人参、ピーマン 白菜、もやし、果物	555 16.1	茶漬け
③	水	8 22	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 和風サラダ すまし汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 パンプキンパイ 	米、砂糖、油 ぎょうざの皮	魚(生鮭)、味噌 とろけるチーズ 牛乳	キャベツ、胡瓜、人参 かぶ、かぶの葉 果物、かぼちゃ	512 20.3	人参ピラフ スープ
④	木	9 23	チキンカレー 甘酢和え スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	きつねうどん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 乾麺	鶏肉、削り節 油揚げ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱 ホールトマト缶、白菜 もやし、チンゲン菜 果物、ほうれん草	549 13.5	焼き芋 みそ汁
⑤	金	10 24	ごはん 豆腐とれんこんのつくね サラダ みそ汁(キャベツ・万能葱) 果物	牛乳 キャラメル  りんごトースト	米、パン粉、砂糖 片栗粉、油 食パン、バター	鶏挽肉、味噌、豆腐 牛乳	れんこん、長葱、大根 チンゲン菜、人参 キャベツ、万能葱 果物、りんご	530 17.7	炊き込みごはん すまし汁
⑥	土	11 25	豚肉の甘辛丼 三色和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 じゃがいも	豚肉、味噌 牛乳	長葱、人参、もやし 小松菜、玉葱 果物	552 16.8	牛乳 菓子
⑦	月	13 27	13日:ツナサンド 野菜サンド(人参) 27日:キャロットライス じゃが芋のカントリースープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	油、じゃがいも、砂糖 米 13日:食パン マヨネーズ 黒糖食パン 27日:バター	鶏肉、牛乳 13日:ツナ缶	人参、玉葱、キャベツ 大根、胡瓜、果物	555 16.8	カップケーキ スープ
⑧	火	14	中華菜飯 さつま芋のレモン煮 スープ(大根・人参) 果物	牛乳 米粉のジャムケーキ	米、油、ごま油 さつまいも、砂糖 米粉、コーンスターチ いちごジャム マーマレード	豚肉、牛乳	生姜、人参、小松菜 レモン、大根、果物 100%オレンジジュース	593 13.1	ひじきおにぎり みそ汁
		28		牛乳 ゆかりおにぎり	米、油、ごま油 さつまいも、砂糖	豚肉、牛乳、のり	生姜、人参、小松菜 レモン、大根、果物	558 14.6	牛乳 菓子
⑨	水	1 15	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ みそ汁(里芋・万能葱) 果物	和風スパゲティ	米、薄力粉、パン粉 油、砂糖、さつまいも スパゲティ バター	魚(生鮭)、卵、味噌 豚肉、刻みのり	キャベツ、胡瓜、人参 万能葱、果物 玉葱、小松菜	533 20.6	芋もち すまし汁
⑩	木	2 16	ごはん 鶏肉のオニオンソース ゆかり和え みそ汁(白菜・ほうれん草) 果物	牛乳 餃子蒸しパン	米、薄力粉、油 砂糖、ごま油	鶏肉、味噌、牛乳 豚挽肉	玉葱、かぶ、胡瓜 白菜、ほうれん草 果物、にら、キャベツ	543 20.1	ちゃんぽんめん
⑪	金	3 17	ごはん ぶりの照り焼き お浸し みそ汁(大根・油揚げ) 果物	牛乳 ミルクークリームパン	米、砂糖 テーブルロール マッシュマロ、薄力粉	ぶり、油揚げ、味噌 牛乳 豆乳(成分無調整)	生姜、白菜、人参 さやいんげん、大根 果物	519 20.5	わかめおにぎり みそ汁
⑫	土	4 18	煮込みうどん マゼドアンサラダ 果物	牛乳 ちんすこう	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖 薄力粉	豚肉、牛乳	大根、ほうれん草 長葱、胡瓜、人参 果物	551 15.1	牛乳 菓子

## 12月提供予定の果物～りんご・みかん・オレンジ (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と栄養目標量

	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	485	16.5	540	17.4	99	2.3