

令和4年 1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	17 31	胚芽パン ホワイトシチュー サラダ 果物	だまこ汁	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、片栗粉	鶏肉、牛乳 豚肉、油揚げ	玉葱、人参、胡瓜 チンゲン菜、果物 ごぼう、えのきたけ 万能葱	513 16.6	ココアケーキ スープ
②	火	4 18	味噌うどん じゃが芋のツナ煮 果物	牛乳 おほかちチャーハン	乾麺、油 じゃがいも、砂糖 米	高野豆腐、味噌 ツナ缶、牛乳 削り節	大根、人参、長葱 果物、玉葱	515 15.8	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
③	水	5 19	高野豆腐のそぼろごはん 炒めなます みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 かぼちやのスクーン	米、油、砂糖 白ごま、薄力粉 ショートニング	高野豆腐、味噌 牛乳	人参、大根、れんこん さやいんげん、玉葱 小松菜、果物 かぼちや	533 13.1	ケチャップライス スープ
④	木	6 20	6日:ツナカレー 20日:ポークカレー 甘酢和え スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	梅おにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	削り節、のり 6日:ツナ缶 20日:豚肉	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 白菜、もやし、チンゲン菜 果物、梅干 20日:長葱	551 11.4	野菜マフィン スープ
⑤	金	7	ごはん 魚のあけぼの焼き 煮しめ みそ汁(白菜・水菜) 果物	七草粥	米、薄力粉、油 マヨネーズ さといも、砂糖	魚(メルルーサ/ホキ) 高野豆腐、味噌	人参、ごぼう さやいんげん、白菜 水菜、果物、大根 大根の葉、かぶ かぶの葉	504 15.9	里芋の 味噌だれあえ すまし汁
		21	みそ汁(白菜・水菜) 果物	牛乳 手作りりんご ジャムサンド	米、薄力粉、油 マヨネーズ さといも、砂糖 食パン	魚(メルルーサ/ホキ) 高野豆腐、味噌 牛乳	人参、ごぼう さやいんげん、白菜 水菜、果物 りんご、レモン	592 20.4	
⑥	土	8 22	鶏肉丼 サラダ みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 青のりクラッカー	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 薄力粉	鶏肉、味噌 牛乳、あおのり	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、人参、大根 長葱、果物	558 15.7	牛乳 菓子
⑦	月	24	チーズサンド 野菜サンド(ブロッコリー) ミネストローネ 大根と豆苗のサラダ 果物	牛乳 茶飯おにぎり	食パン、マーガリン 黒糖食パン マヨネーズ、油 じゃがいも、砂糖 米	スライスチーズ 鶏肉、牛乳、のり	ブロッコリー、玉葱 人参、キャベツ トマトピューレ、大根 胡瓜、豆苗、果物	552 18.0	じゃが芋の カレー煮 スープ
⑧	火	11	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 三色和え みそ汁(豆腐・わかめ) 果物	お汁粉(さつまいも)	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 さつまいも	鶏肉、豆腐、わかめ 味噌、小豆	玉葱、にんにく チンゲン菜、もやし 人参、果物	532 18.2	ゆかりおにぎり みそ汁
		25	みそ汁(豆腐・わかめ) 果物	牛乳 スイートパンプキン	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 さつまいも、バター	鶏肉、豆腐、わかめ 味噌、牛乳	玉葱、にんにく チンゲン菜、もやし 人参、果物、かぼちや	574 19.2	
⑨	水	12 26	ごはん 魚の揚げ煮 華風サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱) 果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、片栗粉、薄力粉 油、砂糖、ごま油 じゃがいも、米粉	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	白菜、胡瓜、人参 長葱、果物 ほうれん草	564 19.4	雑炊
⑩	木	13 27	ごはん 松風焼き 土佐和え すまし汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 NEW! のりじゃこおにぎり	米、砂糖、パン粉 白ごま、ごま油	豚挽肉、鶏挽肉 卵、味噌、削り節 ちりめんじゃこ あおのり、のり	長葱、キャベツ、人参 もやし、小松菜 果物	533 18.8	煮込みうどん
⑪	金	14 28	かじきごはん 豆腐の五目あん みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 ミートサンド	米、砂糖、油 片栗粉 テーブルロール パン粉	かじき、鶏肉、豆腐 味噌、牛乳 豚挽肉	玉葱、人参、しめじ かぶ、かぶの葉 果物	547 21.1	焼飯 みそ汁
⑫	土	15 29	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ スープ(玉葱・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 じゃがいも、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 胡瓜、チンゲン菜 果物	576 16.2	牛乳 菓子

1月提供予定の果物～りんご・みかん・オレンジ・いよかん (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	487	16.1	545	16.9	99	2.3