

# 令和4年 2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	14 28	胚芽パン コーンシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 きんぴらおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、のり	玉葱、人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 大根、胡瓜、果物 ごぼう	570 17.6	茶漬け
②	火	1 15	肉味噌スパゲティー コールスローサラダ スープ(チンゲン菜・えのき茸) 果物	牛乳 オレンジゼリー 菓子	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉	豚挽肉、味噌 牛乳 アガー(粉寒天)	玉葱、人参、もやし キャベツ、胡瓜 チンゲン菜、えのきたけ 果物、100%オレンジジュース みかん缶	544 16.8	ちんすこう スープ
③	水	2 16	ごはん 魚のポテト焼き 三色和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	きな粉のスノーボール	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、砂糖、薄力粉 粉砂糖	魚(生鮭)、味噌 きな粉	パセリ、ほうれん草 もやし、人参、かぶ かぶの葉、果物	563 17.0	茶飯おにぎり みそ汁
④	木	3	じゃこごはん 鬼の金棒 お浸し みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	牛乳 おにまんじゅう	米、砂糖、片栗粉 油、米粉、さつまいも	ちりめんじゃこ 豆腐、味噌、鶏挽肉 ひじき、わかめ 牛乳	人参、ごぼう、白菜 小松菜、玉葱、果物	528 16.1	野菜パスタ スープ
		17	冬野菜カレー 甘酢和え スープ(豆腐・小松菜) 果物	みそおでん	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、削り節 豆腐、揚げボール 味噌	にんにく、生姜、玉葱 人参、ごぼう、れんこん 長葱、ホールトマト缶 白菜、小松菜、果物 大根	500 15.1	
⑤	金	4 18	ごはん 花焼売 ひじきサラダ みそ汁(白菜・ほうれん草) 果物	牛乳 セサミトースト	米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮、油 砂糖、食パン マーガリン、白ごま 黒ごま	豚挽肉、ひじき 味噌、牛乳	生姜、長葱、大根 キャベツ、人参、白菜 ほうれん草、果物	541 18.2	ねぎ飯 みそ汁
⑥	土	5 19	肉入り丼 和風サラダ みそ汁(じゃが芋・長葱) 果物	牛乳 フレークバー	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 じゃがいも、バター マシュマロ コーンフレーク	鶏肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし 長葱、果物	517 14.4	牛乳 菓子
⑦	月	7 21	卵サンド 野菜サンド(小松菜) 押し麦のスープ 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	小松菜、長葱、人参 キャベツ、かぶ かぶの葉、白菜 チンゲン菜、果物	518 16.5	ジャム入り カップケーキ スープ
⑧	火	8 22	ごはん タンダーチキン 花野菜サラダ スープ(もやし・人参) 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、油、砂糖 蒸し中華麺	鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳、豚肉 あおのり	にんにく、生姜 カリフラワー ブロッコリー、キャベツ ホールコーン缶、もやし 人参、果物、玉葱	540 20.3	さつま芋の みつけかけ スープ
⑨	水	9	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ゆかり和え すまし汁(水菜・麩) 果物	牛乳 チャーハン	米、バター、砂糖 麩、油	生鮭、味噌、牛乳 豚挽肉	玉葱、えのきたけ しめじ、かぶ、胡瓜 水菜、果物、人参	506 20.2	きのこおにぎり みそ汁
⑩	木	10 24	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・万能葱) 果物	牛乳 ピザまん	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも 薄力粉	卵、鶏挽肉、味噌 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参 さやいんげん、大根 生姜、万能葱、果物 トマトピューレ、にんにく ピーマン	550 19.7	炒めビーフン スープ
⑪	金	25	ごはん 鯖のみぞれ煮 磯和え みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 なみすけの好きなパン	米、片栗粉、薄力粉 油、砂糖 テーブルロール バター	さば、のり、味噌 牛乳、卵	生姜、大根、小松菜 もやし、人参、玉葱 チンゲン菜、果物 りんご、レモン	574 20.5	カレー風味ごはん みそ汁
⑫	土	12 26	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根 ほうれん草、かぼちゃ 果物	501 15.5	牛乳 菓子

NEW!



## 2月提供予定の果物～いちご・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	483	16.5	536	17.5	102	2.2