

令和4年3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 肉団子スープ 切干大根のサラダ 果物	牛乳 こぎつねおにぎり	胚芽パン、片栗粉 春雨(国産)、ごま油 油、砂糖、米	豚挽肉、牛乳 油揚げ、のり	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、切干大根 胡瓜、果物	530 19.9	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
②	火	1 15 29	1日:カレーうどん 15・29日:野菜のつゆうどん じゃが芋のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 ケチャップライス	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ、米	鶏肉、牛乳、豚挽肉 1日:なると	玉葱、人参、小松菜 果物 15・29日:キャベツ	555 16.1	カップケーキ スープ
③	水	2 16 30	ごはん 魚のフライ 土佐和え みそ汁(大根・水菜)・果物	牛乳 米粉のココアマフィン	米、薄力粉、パン粉 油、米粉 コーンスターチ 砂糖	魚(生鮭)、卵 削り節、味噌、牛乳 豆乳(成分無調整)	白菜、小松菜、人参 大根、水菜、果物	553 19.4	ひじきおにぎり みそ汁
④	木	3	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(花麩・三つ葉) 果物 	ひな祭りゼリー ひなあられ	米、砂糖、白ごま 花麩、カルピス ひなあられ	高野豆腐、鶏挽肉 鶏肉、粉寒天 粉ゼラチン 生クリーム	ホールコーン缶、人参 絹さや、菜の花 ほうれん草、キャベツ みつば、果物、いちご	542 19.8	雑炊
		17	ポークカレー 彩りサラダ スープ(ほうれん草・わかめ) 果物	牛乳 きなこぼろ NEW!	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 片栗粉、粉砂糖	豚肉、わかめ、牛乳 きな粉	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、ほうれん草、果物	575 13.2	
		31	ごはん 炒り豆腐あん お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	茶飯おにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	豚肉、わかめ、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、ほうれん草、果物	563 12.0	
⑤	金	4 18	ごはん 炒り豆腐あん お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 焼きコロッケトースト	米、油、砂糖 片栗粉、食パン マーガリン じゃがいも、パン粉	鶏肉、豆腐、卵 味噌、牛乳、ツナ缶 粉チーズ	人参、しめじ さやいんげん、小松菜 もやし、かぶ、かぶの葉 果物、玉葱	555 22.0	ヌードルスープ
⑥	土	5 19	鶏ごぼうピラフ かぼちゃサラダ みそ汁(さつま芋・長葱) 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	米、油、砂糖 さつまいも	鶏肉、味噌、牛乳 のり	生姜、人参、ごぼう かぼちゃ、胡瓜、長葱 果物	542 14.1	牛乳 菓子
⑦	月	7	ハムサンド 野菜サンド(ブロッコリー) じゃが芋のカントリースープ チンゲン菜とわかめの和え物 果物	牛乳 中華風おにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 じゃがいも、砂糖 米、ごま油	ハム、鶏肉、わかめ 牛乳、豚挽肉、のり	ブロッコリー、玉葱 人参、キャベツ チンゲン菜、果物 たけのこ(水煮)	547 18.9	ココアちんすこう スープ
⑧	火	8 22	ごはん 手作りがんもどき かぶと胡瓜のサラダ みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 みかんケーキ	米、片栗粉、油 砂糖、薄力粉	鶏挽肉、ひじき 豆腐、味噌、牛乳 卵	人参、大根、かぶ、胡瓜 玉葱、小松菜、果物 100%オレンジジュース みかん缶	584 16.2	青菜おにぎり みそ汁
⑨	水	9	ごはん 魚の風味焼き ブロッコリーの炒め物	牛乳 大納言クッキー	米、薄力粉、油 里芋、米粉 ショートニング、砂糖	魚(生鮭)、あおのり ベーコン、牛乳 小豆	生姜、玉葱、人参 ブロッコリー、大根 長葱、果物	552 19.7	パスタインディアン スープ
		23	けんちん汁 果物	ぼたもち (小豆・きな粉) 	米、薄力粉、油 里芋、もち米、砂糖	魚(生鮭)、あおのり ベーコン 小豆、きな粉	生姜、玉葱、人参 ブロッコリー、大根 長葱、果物	532 19.0	
⑩	木	10 24	ごはん 鶏肉のみそだれかけ サラダ みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	ラーメン	米、薄力粉、油 砂糖、生中華麺	鶏肉、味噌、油揚げ 豚肉	キャベツ、チンゲン菜 人参、白菜、果物 もやし、小松菜 ホールコーン缶	522 18.9	じゃが芋の みたらし すまし汁
⑪	金	11 25	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁(じゃが芋・万能葱) 果物	牛乳 ぼうしパン	米、砂糖、白ごま じゃがいも テーブルロール マーガリン、薄力粉	魚(かじき)、味噌 牛乳、卵	生姜、梅干、ほうれん草 もやし、人参、万能葱 果物	548 20.7	炊き込みごはん みそ汁
		12 26	和風スパゲティー さつま芋のつや煮 スープ(キャベツ・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー、油 さつまいも、砂糖	豚肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、えのきたけ 小松菜、キャベツ チンゲン菜、果物	581 17.4	

3月提供予定の果物～いちご・りんご・甘夏・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	490	16.7	552	18.0	97	2.2