

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質
				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	kcal/g
月	2 16	鮭ごはん 肉じゃが みそ汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、油、じゃがいも 砂糖、片栗粉、食パン	生鮭、豚肉 味噌、牛乳 あおのり	玉葱、人参、絹さや 大根、小松菜、果物	461 kcal 15.9 g
火	3 17	スパゲティミートソース サラダ スープ(もやし・わかめ) 果物	ゆかりおにぎり	スパゲティ、油 薄力粉、砂糖、米	豚挽肉、粉チーズ わかめ、のり	にんにく、生姜 玉葱、人参 キャベツ、大根 胡瓜、もやし、果物	460 kcal 13.7 g
水	4 18	ごはん 魚の蒲焼風 梅肉和え みそ汁(豆腐・ほうれん草)・果物	南蛮うどん	米、薄力粉、片栗粉 油、砂糖、乾麺	魚(かじき)、豆腐 味噌、豚肉	かぶ、胡瓜、人参 梅干、ほうれん草 果物、玉葱 小松菜、長葱	438 kcal 17.5 g
木	5 19	5日:茶飯 19日:筍ごはん 菜の花蒸し・ブロッコリー みそ汁(白菜・人参) 果物	牛乳 バナナスコーン	米、片栗粉、薄力粉 ショートニング、砂糖	豚挽肉、鶏挽肉 味噌、牛乳	19日:新たけのこ(ゆで) 生姜、玉葱 ホールコーン缶 ブロッコリー、白菜 人参、果物、バナナ	460 kcal 15.1 g
金	6 20	胚芽パン 春野菜シチュー 大根サラダ 果物	おかかチャーハン	胚芽パン マーガリン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳、削り節	セロリ、玉葱、人参 グリーンアスパラ 大根、キャベツ 果物	472 kcal 13.9 g
土	7 21	五目うどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 青菜おにぎり	乾麺、油、マヨネーズ 米	豚肉、牛乳、のり	玉葱、人参、大根 小松菜、かぼちゃ 果物	487 kcal 15.0 g
月	9 23	ポークカレー コールスローサラダ スープ(わかめ・麩) 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	豚肉、わかめ、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参、トマト キャベツ、胡瓜 果物	555 kcal 13.5 g
火	10 24	ごはん 麻婆豆腐 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 小魚ピラフ	米、油、片栗粉 ごま油、バター	豚挽肉、味噌 豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ	生姜、にんにく、長葱 人参、ほうれん草 キャベツ、かぶ かぶの葉、果物、玉葱 ピーマン	475 kcal 16.9 g
水	11 25	ごはん 魚の西京焼き 土佐和え 肉入りけんちん汁・果物	牛乳 シュガーパン	米、砂糖、油 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 削り節、豚肉 豆腐、牛乳	生姜、小松菜 もやし、大根、人参 長葱、果物	454 kcal 19.8 g
木	12 26	グリーンピースごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの甘酢和え・トマト みそ汁(人参・チンゲン菜)・果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖、米粉	鶏肉、削り節、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	グリーンピース、玉葱 にんにく、キャベツ 生姜、トマト、人参 チンゲン菜、果物	522 kcal 18.1 g
金	13 27	ツナサンド 野菜サンド(胡瓜) ミネストラスープ 果物	牛乳 中華風おにぎり	食パン、マヨネーズ 黒砂糖食パン マカロニ、油 じゃがいも、米、ごま油	ツナ缶、鶏肉 牛乳、鶏挽肉、のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、果物	496 kcal 17.9 g
土	14 28	肉入り丼 サラダ みそ汁(もやし・長葱) 果物	牛乳 さつま芋の茶巾	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも、バター	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、胡瓜 もやし、長葱、果物	461 kcal 15.6 g

- ★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。
- ★4月提供予定の果物～オレンジ・いちご・りんご・甘夏(入荷状況により変わります)

## ご入園、ご進級おめでとうございます

保育室での新しい生活に慣れるためには親子で「早寝、早起き、朝ごはん」が一番！！早寝をし、十分に睡眠をとると、お腹がすいて目が覚め、朝食もおいしく食べられますよ。食事をしっかりと摂ると、保育室でも楽しく遊んで、元気な毎日を過ごせますよ。

杉並区保育室給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462 kcal	15.0g	549 kcal	17.8g
今月の平均	480kcal	15.9g	531kcal	16.7g



### 給与栄養目標量について

保育室では昼食とおやつを合わせて、1日の必要量のうち、幼児(3～5歳)は43%、乳児(1～2歳)は50%を摂取します。日常不足しやすいビタミン、ミネラルは1日の必要量の45%、脂肪はエネルギーの20～30%にしています。1日の野菜の量は昼食とおやつのみで60～100gをと考えて献立をたてています。

### 牛乳の量について

東京都が作成した「幼児向け食事バランスガイド」によると幼児(3～5歳)の1日の乳製品摂取量は2つ(SV)となっています。これは牛乳の場合200mlにあたるので、1日の半分=1つ(SV)の100mlを保育室で提供しています。乳児(1～2歳)の場合は1日の乳製品摂取量は3つ(SV)300mlなので、朝のおやつ(80ml)を含め、160mlを保育室で提供しています。

