

2020年11月

献立表

杉並保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			午前おやつ	延長おやつ	栄 養 価		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質
02 （月）	けんちんうどん ベーコン南瓜 いんげんのごま和え 果物	生うどん、胚芽米、もち米、三温糖、ごま、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かつお節、ベーコン、いわし	みかん、かぼちゃ、にんじん、いんげん、きゅうり、だいこん、ごぼう、あさつき、ひじき、えながおにこんぶ、ゆかり	牛乳 ひじきおこわ ゆかりきゅうり お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー	599	kcal
							たんぱく質	21.0	g
							脂質	9.3	g
							カルシウム	142	mg
04 （水）	ごはん 鮭のイタリアー風 長芋のチーズ焼き 三色ナムル 味噌汁	胚芽米、ながいも、三温糖、マヨネーズ、パン粉、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、さけ、チーズ、淡色みそ、いわし	かぼちゃ、なし、もやし、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、りしりこんぶ、にんにく、あおのり、	牛乳 みたらし南瓜 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー	532	kcal
							たんぱく質	21.8	g
							脂質	14.5	g
							カルシウム	302	mg
05 （木）	ごはん 鶏肉のトマト煮 おからサラダ 味噌汁 果物	じゃがいも、胚芽米、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、おから、淡色みそ、ちくわ、いわし	かき、りんご、ホールトマト缶詰、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、いんげん、コーン缶、りしりこんぶ、あおのり	牛乳 フライドポテト 果物 牛乳	炊き込みご飯 果物	エネルギー	552	kcal
							たんぱく質	18.7	g
							脂質	17.3	g
							カルシウム	237	mg
06 （金）	ドライカレー ミモザサラダ わかめスープ 果物	胚芽米、三温糖、なたね油、油	鶏がらスープ、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、卵	なし、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、きゅうり、わかめ、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳 りんごのコンポート クラッカー 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エネルギー	571	kcal
							たんぱく質	17.7	g
							脂質	20.5	g
							カルシウム	215	mg
07 （土）	豚肉丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン、三温糖、なたね油	ヨーグルト、豚肉、淡色みそ、いわし	キャベツ、かき、りんご、きゅうり、トマト、たまねぎ、いちごジャム、にんにく、りしりこんぶ、カットわかめ	牛乳 サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	556	kcal
							たんぱく質	19.1	g
							脂質	12.8	g
							カルシウム	242	mg
09 （月）	ラーメン 冬瓜のそぼろ煮 花野菜のマヨネーズ和え トマト	生中華めん、もち米、マヨネーズ、ごま油、三温糖、片栗粉	鶏がらスープ、チーズ、焼き豚、鶏ひき肉	とうがん、トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、カリフラワー、にんじん、干ししいたけ、焼きのり	牛乳 中華風おこわ チーズ お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー	520	kcal
							たんぱく質	24.2	g
							脂質	17.9	g
							カルシウム	251	mg
10 （火）	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 さつま芋のオレンジ煮 わかめの酢の物 味噌汁	胚芽米、さつまいも、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、淡色みそ、いわし	みかん、もやし、みかん缶、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、干しぶどう、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 レーズン蒸しパン 果物 牛乳	おにぎり 果物	エネルギー	611	kcal
							たんぱく質	21.0	g
							脂質	19.6	g
							カルシウム	281	mg
11 （水）	ごはん さばのみそ焼き ひじきの煮付け ひふみ漬け 味噌汁	胚芽米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、さば、油揚げ、淡色みそ、いわし、米みそ	なし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、もやし、ひじき、りしりこんぶ	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳	炊き込みご飯 果物	エネルギー	515	kcal
							たんぱく質	19.9	g
							脂質	16.0	g
							カルシウム	261	mg
12 （木）	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの昆布和え 実沢山味噌汁 果物	胚芽米、さといも、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生揚げ、米みそ、いわし	オレンジ天然果汁、みかん、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、あさつき、塩こんぶ、しょうが、りしりこんぶ	牛乳 オレンジゼリー おせんべい 牛乳	ピラフ 果物	エネルギー	541	kcal
							たんぱく質	21.0	g
							脂質	13.0	g
							カルシウム	299	mg
13 （金）	ロールパン タンドリーチキン キャベツのサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン、胚芽米、こんにゃく、なたね油、砂糖、油、三温糖	鶏がらスープ、鶏もも肉、チーズ、ヨーグルト、ベーコン、油揚げ	キャベツ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ごぼう、りんご、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 こぎつねごはん チーズ お茶	なめだけご飯 果物	エネルギー	527	kcal
							たんぱく質	24.0	g
							脂質	22.2	g
							カルシウム	286	mg
14 （土）	衣笠丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パン、マーガリン	ヨーグルト、牛肉、油揚げ、淡色みそ、いわし	みかん、かき、きゅうり、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、えのきたけ、いちごジャム、ねぎ、りしりこんぶ	牛乳 サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エネルギー	615	kcal
							たんぱく質	22.2	g
							脂質	19.4	g
							カルシウム	285	mg
16 （月）	鶏南蛮 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーのごま和え 果物	生うどん、食パン、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、スライスチーズ	なし、かき、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう	牛乳 パンプリン 果物 お茶	ホットケーキ 果物	エネルギー	594	kcal
							たんぱく質	20.3	g
							脂質	13.1	g
							カルシウム	185	mg
17 （火）	ごはん オムレツ 里芋の煮付け トマト入り酢みそ和え 味噌汁	さつまいも、胚芽米、さといも、砂糖、三温糖、油、黒ごま、なたね油	牛乳、卵、豚ひき肉、淡色みそ、いわし、豆みそ	みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、はくさい、しめじ、コーン缶、わかめ、りしりこんぶ	牛乳 大学芋 果物 牛乳	チャーハン 果物	エネルギー	570	kcal
							たんぱく質	17.3	g
							脂質	14.1	g
							カルシウム	264	mg

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）			午前おやつ 3時おやつ	延長おやつ	栄 養 価		
		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					
18 （ 水 ）	ごはん さんまの塩焼き 三色酢の物 豚汁 果物	胚芽米、コーン フレーク、さと いも、三温糖	牛乳、さんま、 豚肉、生揚げ、 豆みそ、いわし	なし、りんご、もやし、 にんじん、だいこん、 きゅうり、ごぼう、ね ぎ、あさつき	牛乳 コーンフレーク 果物 牛乳	混ぜ込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー 603 kcal たん ぱ く 質 21.9 g 脂 質 22.8 g カル シ ウ ム 232 mg		
19 （ 木 ）	納豆ごはん ごぼうと牛肉の炒め煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁	胚芽米、焼きそ ばめん、三温 糖、ごま油、ご ま	納豆、豚肉、和 牛、いわし、淡 色みそ	きゅうり、にんじん、ご ぼう、キャベツ、かぶ、 板こんにゃく、かぶ・ 葉、りしりこんぶ、あお のり、ゆかり	牛乳 焼きそば 小魚 お茶	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー 609 kcal たん ぱ く 質 24.0 g 脂 質 24.0 g カル シ ウ ム 359 mg		
20 （ 金 ）	ごはん 豚肉のくわ焼き レンコンのきんぴら コーン入り酢の物 味噌汁	胚芽米、三温 糖、片栗粉、小 麦粉、マヨネー ズ、ごま油、ご ま	牛乳、豚肉、淡 色みそ、いわ し、かつお節	れんこん、きゅうり、に んじん、だいこん、コー ン缶、万能ねぎ、わか め、りしりこんぶ、あお のり	牛乳 お好みマカロニ おせんべい 牛乳	カレーピラフ 果物	エ ネ ル ギ ー 568 kcal たん ぱ く 質 19.6 g 脂 質 14.6 g カル シ ウ ム 213 mg		
21 （ 土 ）	けんちん丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	米、食パン、こ んにゃく、マー ガリン	ヨーグルト、木 綿豆腐、鶏ひき 肉、淡色みそ、 いわし	なし、かき、きゅうり、 トマト、キャベツ、たま ねぎ、いちごジャム、ご ぼう、にんじん、りしり こんぶ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー 519 kcal たん ぱ く 質 18.6 g 脂 質 9.4 g カル シ ウ ム 261 mg		
24 （ 火 ）	タンメン 大根のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 果物	生中華めん、食 パン、ホット ケーキ粉、砂 糖、グラニュー 糖、三温糖、片 栗粉	鶏からスープ、 牛乳、豚肉、鶏 ひき肉、パ ター、かつお節	なし、かき、だいこん、 ほうれんそう、はくさ い、キャベツ、チンゲン サイ、にんじん、ねぎ、 にら、しょうが	牛乳 メロンパントースト 果物 牛乳	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 556 kcal たん ぱ く 質 20.7 g 脂 質 15.4 g カル シ ウ ム 221 mg		
25 （ 水 ）	五目ごはん 手羽中のから揚げ スイート漬け 南瓜の甘煮 すまし汁 果物	米、さつまい も、小麦粉、三 温糖、片栗粉、 なたね油、砂 糖、ごま、焼ふ き	鶏もも肉、鶏も も肉、卵、無塩 バター、かつお 節	なし、りんご、かぼ ちゃ、かぶ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、板こ んにゃく、いんげん、あ さつき、干しいたけ、 にんにく	牛乳 さつま芋ケーキ 果物 お茶	チャーハン 果物	エ ネ ル ギ ー 616 kcal たん ぱ く 質 19.2 g 脂 質 19.5 g カル シ ウ ム 80 mg		
26 （ 木 ）	ハムチーズサンド ブロッコリーのサラダ ボルシチ 果物	胚芽米、食パ ン、じゃがい も、なたね油、 三温糖、ごま、 マーガリン	チーズ、和牛、 ハム、スライス チーズ、米み そ、生クリーム	なし、トマト、ブロッ コリー、ビート、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、コーン 缶、セロリー、りんご、 にんにく	牛乳 五平餅 チーズ お茶	炊き込みご飯 果物	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たん ぱ く 質 21.5 g 脂 質 21.8 g カル シ ウ ム 282 mg		
27 （ 金 ）	ごはん さわらの幽庵焼き 切り干し大根の煮付け わかめときゅうりの酢の物 酢の物	胚芽米、三温 糖、ごま油	牛乳、ヨーグル ト、さわら、油 揚げ、淡色み そ、いわし	きゅうり、みかん缶、ほ うれんそう、にんじん、 えのきたけ、パイン缶、 ゆず果皮、わかめ、切り 干しだいこん、りしりこ んぶ	牛乳 フルーツヨーグルト おせんべい 牛乳	おにぎり 果物	エ ネ ル ギ ー 542 kcal たん ぱ く 質 22.2 g 脂 質 13.1 g カル シ ウ ム 353 mg		
28 （ 土 ）	三色丼 きゅうり・トマト 味噌汁 果物	胚芽米、食パ ン、じゃがい も、マーガリ ン、砂糖、三温 糖	ヨーグルト、鶏 ひき肉、卵、淡 色みそ、いわし	みかん、りんご、きゅう り、トマト、ほうれんそ う、いちごジャム、しょ うが、りしりこんぶ、 カットわかめ	サンドパン ヨーグルト 果物 お茶	お菓子 果物	エ ネ ル ギ ー 536 kcal たん ぱ く 質 20.2 g 脂 質 11.3 g カル シ ウ ム 242 mg		
30 （ 月 ）	きつねうどん じゃが芋のクリーム煮 いんげんのおかか和え トマト	生うどん、じゃ がいも、胚芽 米、三温糖、砂 糖	牛乳、油揚げ、 ツナ水煮缶、 ベーコン、かつ お節	いんげん、トマト、きゅ うり、ほうれんそう、パ セリ、にんにく	牛乳 ツナそぼろおにぎり 塩きゅうり お茶	ホットケーキ 果物	エ ネ ル ギ ー 540 kcal たん ぱ く 質 16.5 g 脂 質 8.3 g カル シ ウ ム 112 mg		

	幼児			乳児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
給与目標量	572kcal	22.9g	17.2g	472kcal	18.9g	14.2g
平均栄養量	562kcal	18.4g	15.1g	491kcal	18.4g	15.1g

※午前のおやつは乳児のみお出しします。

※栄養価の数値は幼児の数値です。

※献立内容は市場などの都合により、予告なく変更
になることがあります。