

令和4年7月 献立表



杉並区立保育施設

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	4	胚芽パン コーンシチュー コールスローサラダ 果物	牛乳 かじきの そぼろおにぎり	胚芽パン、油 じゃがいも 薄力粉、砂糖 米	鶏肉、牛乳 かじき、のり	玉葱、人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 キャベツ、胡瓜 果物	610 20.3	マカロニの 安倍川 みそ汁
②	火	5 19	サマーうどん 冬瓜の煮物 果物	牛乳 焼飯	乾麺、砂糖 片栗粉 米、油	鶏肉、油揚げ 牛乳、豚挽肉	もやし、胡瓜 トマト、冬瓜、人参 果物、玉葱	527 18.3	トマトケーキ スープ
③	水	6 20	ごはん 魚の野菜あんかけ・粉吹芋 みそ汁(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、油、砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	魚(かじき) あおのり 味噌、牛乳 卵	玉葱、人参 ピーマン、もやし チンゲン菜、果物 ほうれん草	547 18.7	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
④	木	7	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物	牛乳 きらきらゼリー 菓子	米、砂糖、油 そつめん	ツナ缶、鶏肉 牛乳 アガー(粉寒天)	胡瓜、人参 ホールコーン缶 キャベツ、小松菜 オクラ、果物 100%果汁ジュース 100%りんごジュース	594 21.3	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
		21	ごはん 炒り豆腐あん 三色和え みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	牛乳 インディアン スパゲティー	米、油、砂糖 片栗粉 スパゲティー	鶏肉、豆腐 卵、わかめ 味噌、牛乳 豚肉	人参、しめじ さやいんげん キャベツ、小松菜 玉葱、果物 ピーマン	547 19.8	
⑤	金	8 22	ごはん 麻婆なす マセドアンサラダ スープ(ほうれん草・えのき茸) 果物	牛乳 ヨーグルトースト	米、油、片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖、食パン マーガリン マーマレード	豚挽肉、味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	生姜、にんにく なす、人参、長葱 胡瓜、ほうれん草 えのきたけ、果物	559 17.1	炊き込みごはん みそ汁
⑥	土	9 23	鶏肉丼 サラダ みそ汁(長葱・麩) 23日: 果物	牛乳 9日: 果物・菓子 23日: マシュマロ クラッカーサンド	米、油、砂糖 片栗粉、麩 23日: クラッカー	鶏肉、春雨(国産) 味噌、牛乳 23日: マシュマロ	玉葱、キャベツ 胡瓜、チンゲン菜 人参、長葱 果物	568 17.6	牛乳 菓子
⑦	月	11 25	ツナサンド 野菜サンド(胡瓜) ポテトとキャベツのスープ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン じゃがいも、米 油	ツナ缶、鶏肉 牛乳、鶏挽肉 ひじき、のり	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ ホールコーン缶 果物	538 19.3	芋もち スープ
⑧	火	12 26	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁(人参・水菜) 果物	牛乳 みかんケーキ	米、油、砂糖 片栗粉、薄力粉	鶏肉、味噌 牛乳、卵	生姜、長葱、もやし キャベツ モロヘイヤ、人参 水菜、果物 100%果汁ジュース みかん缶	561 20.6	わかめうどん
⑨	水	13 27	ごはん 魚のフライ トマト入りサラダ スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、薄力粉 パン粉、油 砂糖 ショートニング	魚(生鮭)、卵 牛乳	トマト、キャベツ 胡瓜、大根 小松菜、果物 かぼちゃ	546 18.7	こまつなごはん みそ汁
⑩	木	14 28	ドライカレー 甘酢和え スープ(豆腐・万能葱) 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	米、バター、油 砂糖	豚挽肉、削り節 豆腐、牛乳 のり	にんにく、生姜 玉葱、人参 ピーマン、白菜 胡瓜、万能葱 果物	576 17.4	ジャム入り カップケーキ スープ
⑪	金	1 15 29	ごはん 煮魚・ごま和え 豚汁・果物	牛乳 1日: トマトジャムパン 15・29日: ココアシュガーパン	米、砂糖 白ごま、油 さつまいも テーブルロール 15・29日: マーガリン	魚(かじき)、豚肉 味噌、牛乳	生姜、小松菜 もやし、人参 大根、長葱 果物 1日: トマト、レモン	536 21.0	人参おにぎり みそ汁
⑫	土	2 16 30	スパゲティーナポリタン じゃが芋のつや煮 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、玉葱 チンゲン菜 果物	581 17.9	牛乳 菓子



今月提供予定の果物～すいか・デラウェア・メロン・オレンジ・グレープフルーツ(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。



	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	470	16~24	560	18~28	90~130	2.0~3.0
今月の平均	475	16.8	558	18.9	104	2.6