

令和4年11月 献立表



杉並区立保育施設

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		
月	7 21	胚芽パン カレーシチュー ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 きのこおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉 油揚げ、のり	玉葱、ブロッコリー 人参、キャベツ えのきたけ ホールコーン缶、生姜 にんにく、果物	553 19.6	芋もち みそ汁
火	8 22	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(豆腐・小松菜) 果物	ドリア	米、油、薄力粉 片栗粉	牛乳、豚挽肉 豆腐、味噌 とろけるチーズ ベーコン	玉葱、大根、人参 しめじ、長葱、小松菜 さやいんげん、生姜 パセリ、果物	518 15.2	野菜パスタ スープ
水	9	ごはん 魚のパン粉焼き ゆかり和え みそ汁(玉葱・水菜) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、米粉、マヨネーズ 砂糖、油、パン粉 粉砂糖	魚(生鮭) 味噌、卵 牛乳	胡瓜、玉葱、かぶ 水菜、パセリ 果物、りんご	568 19.5	焼きおにぎり すまし汁
木	10 24	あなかけうどん おさつサラダ 果物	牛乳 鮭おにぎり	乾麺、米、さつまいも 油、片栗粉、白ごま 砂糖	牛乳、豚肉 生鮭、のり	白菜、胡瓜、玉葱 人参、チンゲン菜 果物	544 17.9	ジャム入り カップケーキ スープ
金	11 25	ごはん 三色卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(なす・ほうれん草) 果物	牛乳 きなこトースト	米、食パン、砂糖 マーガリン、油 片栗粉	牛乳、卵 鶏挽肉、味噌 きな粉	大根、なす、玉葱 人参、ほうれん草 さやいんげん、生姜 果物	510 18.4	カレー チャーハン スープ
土	12 26	炊き込みごはん サラダ 豚汁	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、豚肉 鶏肉、味噌	キャベツ、胡瓜、大根 人参、ごぼう、長葱 果物	505 18.1	牛乳 菓子
月	14 28	ツナサンド 野菜サンド(小松菜) ミネストローネ 大根のサラダ 果物	牛乳 里芋のおにぎり	米、食パン じゃがいも 黒糖食パン、さといも マヨネーズ、油 砂糖、黒ごま	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	玉葱、大根、キャベツ 人参、小松菜、胡瓜 トマトピューレ 果物	533 19.4	ココアケーキ スープ
火	1	ごはん すき焼き風煮 三色和え みそ汁(大根・ほうれん草) 果物	牛乳 いがぐり坊や	さつまいも、米、油 砂糖、薄力粉 そうめん	牛乳、豆腐 豚肉、味噌 卵	玉葱、白菜、大根 チンゲン菜、人参 糸こんにゃく ほうれん草、果物	594 18.7	雑炊
	15 29	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 三色和え みそ汁(大根・ほうれん草) 果物	牛乳 焼飯	米、油、パン粉 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 豚挽肉	白菜、大根 チンゲン菜、れんこん 長葱、人参、ほうれん草 果物	564 18.9	
水	2	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ブロッコリーの炒め物 すまし汁(じゃが芋・万能葱) 果物	牛乳 塩焼きそば	米、蒸し中華麺 じゃがいも、油 砂糖	牛乳、豚肉 ベーコン、味噌 2日:魚(生鮭) とろける チーズ 16・30日: さば	ブロッコリー、玉葱 もやし、キャベツ 人参、にら、万能葱 果物 16・30日:生姜	522	茶飯おにぎり みそ汁
	16 30	ごはん 鯖の味噌煮 ブロッコリーの炒め物 すまし汁(じゃが芋・万能葱) 果物					23.4	
木	17	ドライカレー 甘酢和え スープ(もやし・わかめ) 果物	牛乳 ロッククッキー	米、薄力粉、砂糖 油、バター コーンフレーク	牛乳、豚挽肉 削り節、わかめ	玉葱、キャベツ、もやし 人参、胡瓜、ピーマン 生姜、にんにく 果物	575 15.6	ふかし芋 みそ汁
金	4 18	ごはん 魚の梅焼き きんぴら みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 小倉あんパン	米、テーブルロール 砂糖、マーガリン 油	牛乳 魚(かじき) 味噌、小豆	かぶ、大根、ごぼう 人参、れんこん、長葱 かぶの葉、梅干 さやいんげん、果物	535 20.0	おかか チャーハン スープ
土	5 19	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ スープ(白菜・チンゲン菜) 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	スパゲティー じゃがいも、油 砂糖、クラッカー マシュマロ	牛乳、豚肉	白菜、玉葱、人参 胡瓜、ピーマン チンゲン菜、果物	539 18.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 柿・りんご・みかん (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。



	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	472	17.1	541	18.8	99	2.2