

令和5年3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	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	たんぱく質 kcal/g	
①	月	13 27	胚芽パン 肉団子スープ 切干大根のサラダ 果物	牛乳 ココロこぼろと ベーコンのおにぎり	胚芽パン、米、 春雨（国産）、片栗粉 油、砂糖、ごま油 バター	牛乳、豚挽肉、 ベーコン、のり	白菜、人参、胡瓜 ごぼう、切干大根 チンゲン菜、長葱 生姜、果物	547 19.8	マカロニの 安倍川 みそ汁
②	火	14 28	野菜のつゆうどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 いなり寿司	乾麺、米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉 油揚げ	かぼちゃ、玉葱 キャベツ、人参 小松菜、しめじ、果物	599 20.9	芋もち スープ
③	水	1 15 29	ごはん 魚の風味焼き 大根サラダ みそ汁（白菜・水菜） 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、米粉、油、砂糖 片栗粉、粉糖	牛乳、かじき 味噌、卵 あおのり	大根、白菜、キャベツ 水菜、人参、生姜 果物、りんご	578 17.7	ひじき おにぎり みそ汁
④	木	2 16 30	ポークカレー 甘酢和え スープ（大根・ほうれん草） 果物	牛乳 ボンデケーショ	米、じゃがいも 白玉粉、油、薄力粉 砂糖	牛乳、豚肉 粉チーズ、削り節	キャベツ、玉葱 大根、人参、ほうれん草 ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく、果物	589 19.0	雑炊
⑤	金	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、カルピス、砂糖 花麩、白ごま ひなあられ	鶏肉、鶏挽肉 生クリーム アガー（粉寒天） 高野豆腐	キャベツ、人参 菜の花、ほうれん草 ホールコーン缶、いちご 絹さや、みつば、果物	575 26.3	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
		17 31	ごはん 鶏肉のみそだれかけ お浸し みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン マヨネーズ、片栗粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉 味噌、しらす干し あおのり	小松菜、もやし、かぶ 人参、玉葱、かぶの葉 果物	510 23.2	
⑥	土	4 18	鶏ごぼうピラフ かぼちゃサラダ 豚汁 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	米、クラッカー じゃがいも、油 マシュマロ、砂糖	牛乳、鶏肉 豚肉、味噌	かぼちゃ、人参、胡瓜 大根、ごぼう、長葱 生姜、果物	504 19.6	牛乳 菓子
⑦	月	6 20	チーズサンド 野菜サンド（人参） じゃが芋のかりースープ チンゲン菜とわかめの和え物 果物	牛乳 焼きおにぎり	じゃがいも、米 食パン、黒糖食パン マーガリン マヨネーズ、油 砂糖	牛乳、鶏肉 スライスチーズ ツナ缶、味噌 わかめ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉葱 果物	549 20.3	ココア ちんすこう スープ
⑧	火	7	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・ほうれん草） 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、薄力粉、油 片栗粉 ショートニング、砂糖	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 ひじき	かぶ、玉葱、人参 大根、胡瓜、かぼちゃ ほうれん草、果物	605 17.4	ゆかり おにぎり みそ汁
⑨	水	8 22	ごはん 魚のグラタン風 三色和え けんちん汁 果物	牛乳 8日： ケチャップライス 22日：二色ぼたもち 果物	米、じゃがいも さといも、マヨネーズ 油、パン粉、砂糖 22日：もち米	牛乳、生鮭 粉チーズ 8日：豚挽肉 22日：小豆 きな粉	大根、人参、小松菜 玉葱、キャベツ 長葱、パセリ、果物	613 22.0	パスタ インディアン スープ
⑩	木	9 23	ごはん 菜の花蒸し ブロッコリーの炒め物 みそ汁（白菜・油揚げ） 果物	ラーメン	米、生中華麺 片栗粉、油	豚挽肉、鶏挽肉 豚肉、味噌 ベーコン、油揚げ	玉葱、白菜 ブロッコリー、人参 もやし、ホールコーン缶 長葱、生姜、果物	507 19.8	じゃが芋の みたらし すまし汁
⑪	金	10 24	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁（さつま芋・万能葱） 果物	牛乳 ミルク クリームパン	米、テーブルロール さつまいも、砂糖 マシュマロ、薄力粉 白ごま	牛乳、かじき 豆乳（成分無調整） 味噌	もやし、ほうれん草 人参、梅干、万能葱 生姜、果物	505 19.9	炊き込み ごはん みそ汁
⑫	土	11 25	スパゲティーナポリタン マセドアンサラダ スープ （キャベツ・チンゲン菜）	牛乳 果物 菓子	スパゲティ じゃがいも 油 砂糖	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、ピーマン チンゲン菜、果物	584 19.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 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。



	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	479	17.5	557	20.1	95	2.3