

令和4年8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	1 29	胚芽パン トマトシチュー サラダ・果物	牛乳 茶飯おにぎり	胚芽パン じゃがいも、油 薄力粉、砂糖 米	鶏肉、牛乳、のり	玉葱、キャベツ、人参 胡瓜、ホールトマト缶 パセリ、生姜、にんにく 果物	568 18.0	和風パスタ スープ
		15	わかめごはん トマトシチュー サラダ・果物	牛乳 おかかチーズおにぎり	米、じゃがいも、 油、薄力粉、砂糖	ツナ缶、牛乳 プロセスチーズ のり	玉葱、キャベツ、人参 胡瓜、ホールトマト缶 パセリ、生姜、にんにく 果物	596 14.2	
②	火	2 30	ごはん 豆腐のチャンプル スープ（じゃが芋・小松菜） 果物	牛乳 ジャム入り カップケーキ	米、油 じゃがいも 片栗粉、ごま油 薄力粉、砂糖 ジャム	豆腐、豚肉、 牛乳	キャベツ、胡瓜 もやし、人参 小松菜、果物	534 17.8	雑炊
		16	メキシカンライス かぼちゃのサラダ コーンスープ・果物	牛乳 米粉のジャムケーキ	米、油、じゃがいも マヨネーズ、米粉 コーンスターチ 砂糖、マーメイド いちごジャム	ツナ缶、牛乳	玉葱、人参 ピーマン、かぼちゃ 胡瓜、ｸﾞｰﾙﾄﾞ缶 ホールコーン缶 100%りんごジュース	593 12.7	
③	水	3 31	ごはん 魚のカレー照り焼き マカロニサラダ みそ汁（なす・油揚げ） 果物	牛乳・菓子 ひんやり りんごゼリー	米、マカロニ 油、薄力粉 砂糖	魚(かじき)、味噌 油揚げ、牛乳 アガー(粉寒天)	胡瓜、キャベツ 人参、なす、果物 100%りんごジュース	523 17.5	にんじんケーキ スープ
		17	ごはん 煮魚・トマト 和風マゼドアンサラダ みそ汁（わかめ・高野豆腐） 果物		米、じゃがいも 油、砂糖	魚(かじき)、味噌 わかめ、高野豆腐 牛乳 アガー(粉寒天)	生姜、キャベツ 胡瓜、人参 トマト、果物 100%りんごジュース	529 19.1	
④	木	4 18	中華菜飯 南瓜の煮物 みそ汁（麩・玉葱） 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、油、ごま油 砂糖、麩 蒸し中華麺	豚挽肉、味噌 牛乳、豚肉 あおのり	生姜、人参、小松菜 かぼちゃ、玉葱 果物、キャベツ	563 18.7	ひじきおにぎり みそ汁
		5 19	ごはん 魚のみそソースかけ・お浸し すまし汁（冬瓜・チンゲン菜） 果物	牛乳 じゃこトースト	米、薄力粉、油 砂糖、食パン マヨネーズ	魚(生鮭)、味噌 牛乳、しらす干し あおのり	玉葱、もやし キャベツ モロヘイヤ、冬瓜 チンゲン菜、果物	502 20.4	
⑥	土	6 20	五目うどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根 小松菜、胡瓜 果物	528 16.9	牛乳 菓子
⑦	月	8 22	チーズサンド 野菜サンド（キャベツ） 夏野菜スープ・果物	牛乳 青菜おにぎり	食パン 黒糖食パン マーガリン マヨネーズ、油 じゃがいも、米	スライスチーズ 鶏肉、牛乳 のり	キャベツ、玉葱 人参、ズッキーニ ホールコーン缶 果物、小松菜	547 18.6	コーンケーキ スープ
		9 23	スパゲティミートソース サラダ スープ（豆腐・オクラ） 果物	牛乳 レタス入り チャーハン	スパゲティ、油 砂糖、米	豚挽肉、豆腐 牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ チンゲン菜、もやし 胡瓜、オクラ 果物、レタス	589 19.0	
⑨	水	10 24	ごはん 魚のマヨネーズ焼き トマト、磯和え みそ汁（玉葱・チンゲン菜） 果物	牛乳 バナナクッキー	米、マヨネーズ 薄力粉 マーガリン 砂糖、油	魚(生鮭)、味噌 のり、牛乳	パセリ、トマト キャベツ、もやし 人参、玉葱 チンゲン菜、果物 バナナ	541 18.8	焼きおにぎり すまし汁
		25	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え スープ（えのき茸・ほうれん草） 果物	牛乳 梅おにぎり	米、油 薄力粉、砂糖	豚肉、牛乳 のり	にんにく、生姜、玉葱 なす、ズッキーニ 赤ピーマン、ピーマン かぼちゃ、長葱 ホールトマト缶 キャベツ、えのきだけ ほうれん草、果物 梅干	610 16.7	
⑪	金	12	ゆかりごはん じゃが芋のツナ煮 みそ汁（もやし・水菜）・果物	牛乳 ココアクリームパン	米、油 じゃがいも、砂糖 片栗粉 テーブルロール 薄力粉	味噌、牛乳 12日：ツナ缶 26日：豚肉	玉葱、人参 さやいんげん もやし、水菜 果物	556 17.3	ピラフ みそ汁
		26	ゆかりごはん 肉じゃが みそ汁（もやし・水菜）・果物					544 17.8	
⑫	土	13 27	高野豆腐のそぼろごはん 三色和え みそ汁（さつまいも・長葱） 27日：果物	13日： 牛乳・果物・菓子 27日： J-ソルフーク牛乳かけ	米、油 砂糖、さつまいも 27日： コーンフレーク	高野豆腐、味噌 牛乳	人参、小松菜 キャベツ 長葱、果物	530 15.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～りんご・グレープフルーツ・すいか・デラウェア（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	465	15.9	548	17.7	96	2.2