

令和5年4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	10 24	胚芽パン 春のシチュー 彩りサラダ 果物 	牛乳 青菜おにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉 のり	果物、キャベツ、玉葱 人参、胡瓜、小松菜 グリーンアスパラ セロリ	569 20.3	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
②	火	11 25	スパゲティーミートソース サラダ スープ（キャベツ・万能葱） 果物	牛乳 おかかチャーハン	スパゲティー、米 油、米粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 削り節	玉葱、果物、もやし キャベツ、人参、大根 小松菜、万能葱、生姜 にんにく	588 18.7	野菜マフィン スープ
③	水	12 26	ごはん 魚の蒲焼風 三色和え みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、かじき 豆乳（成分無調整） 味噌、きな粉	果物、白菜、チンゲン菜 かぶ、人参、かぶの葉	555 17.9	茶漬け
④	木	13 27	チキンカレー キャベツの甘酢和え スープ（もやし・水菜） 果物	南蛮うどん	米、じゃがいも、乾麺 油、薄力粉、砂糖 片栗粉	鶏肉、豚肉 油揚げ、削り節	果物、キャベツ、玉葱 人参、もやし、大根 水菜、小松菜、長葱 ホールトマト缶、生姜 にんにく	558 18.3	茶飯おにぎり みそ汁
⑤	金	14 28	茶飯 肉じゃが ブロッコリー みそ汁（豆腐・ほうれん草） 果物	牛乳 ジャムサンド	じゃがいも、米 食パン、ジャム 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉 豆腐、味噌	果物、玉葱 ブロッコリー、人参 ほうれん草、絹さや	565 21.0	パスタ ナポリタン スープ
⑥	土	1 15	豚丼 和風サラダ みそ汁（玉葱・わかめ） 15日：果物	牛乳 1日：果物・菓子 15日：ちんすこう	米、砂糖、油 春雨（国産） 片栗粉 15日：薄力粉	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	玉葱、果物、キャベツ 人参、ほうれん草 生姜、にんにく	582 18.5	牛乳 菓子
⑦	月	3 17	3日：ゆかりごはん 17日：胚芽パン ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物	牛乳 鶏飯風おにぎり	じゃがいも、油、砂糖 米 17日：胚芽パン	牛乳、鶏肉 ツナ缶、鶏挽肉 のり	果物、大根、キャベツ 玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶	546 19.0	ジャム入り カップケーキ スープ
⑧	火	4 18	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え みそ汁（玉葱・ほうれん草） 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豆腐 豚挽肉、味噌 削り節	果物、人参、キャベツ 玉葱、もやし、長葱 ほうれん草、生姜 にんにく	537 18.1	チャーハン スープ
⑨	水	5 19	ごはん 魚の照り焼き マセドアンサラダ・トマト みそ汁（キャベツ・油揚げ） 果物	牛乳 りんごゼリー 菓子	米、じゃがいも、砂糖 油	牛乳、生鮭 味噌、油揚げ アガー（粉寒天）	100%りんごジュース 果物、トマト、キャベツ 胡瓜、人参、生姜	505 18.5	煮込みうどん
⑩	木	6 20	ごはん 鶏肉の新玉葱ソース 大根の煮付け みそ汁（白菜・チンゲン菜） 果物	牛乳 NEW! 米粉の かぼちゃ蒸しパン	米、米粉、砂糖、油 片栗粉	牛乳、鶏肉、 豆乳（成分無調整） 味噌	果物、大根、白菜 かぼちゃ、人参 玉葱、チンゲン菜	558 21.3	カレー風味 ごはん みそ汁
⑪	金	7 21	7日：ごはん 21日：筍ごはん 魚の西京焼き お浸し 肉入りけんちん汁 果物 	牛乳 シュガーパン	米、テーブルロール さつまいも マーガリン、砂糖 油	牛乳、生鮭 豚肉、味噌	果物、小松菜、もやし 大根、人参、長葱 生姜 21日： たけのこ（ゆで）	511 22.4	ふかし芋 みそ汁
⑫	土	8 22	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、砂糖、油	牛乳、豚肉 高野豆腐	かぼちゃ、果物、大根 玉葱、人参、小松菜	531 20.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ いちご・りんご・オレンジ（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	464	17.3	547	19.6	97	2.2