

令和5年7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	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	
月	3 31	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 ひじきおにぎり	胚芽パン じゃがいも、米 油、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、鶏挽肉 ひじき、のり	果物、大根 キャベツ、玉葱 人参、胡瓜 ホールコーン缶	540 20.5	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
火	4 18	サマーうどん 冬瓜の煮物 果物	牛乳 焼飯	乾麺、米 砂糖、油 片栗粉	牛乳、鶏肉 豚挽肉、油揚げ	果物、冬瓜 トマト、人参 胡瓜、もやし、玉葱	527 18.3	ジャム入り カップケーキ スープ
水	5 19	ごはん 魚の野菜あんかけ 粉吹芋 みそ汁（大根・チンゲン菜） 果物	牛乳 みかんケーキ	米、じゃがいも、 薄力粉、砂糖 油、片栗粉	牛乳、かじき 味噌、卵 あおのり	果物、大根、玉葱 もやし、チンゲン菜 ピーマン、人参 100%オレンジジュース みかん缶	519 18.3	人参ごはん すまし汁
木	6 20	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、砂糖、油	牛乳、豚挽肉 豆腐、削り節 のり	果物、玉葱、白菜 胡瓜、人参、ピーマン 万能葱、生姜、にんにく	550 17.1	マカロニの 安倍川 スープ
金	7	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き 天の川スープ サラダ・果物	牛乳 きらきらゼリー 菓子	米、砂糖 そうめん、油	牛乳、鶏肉 ツナ缶 アガー（粉寒天）	果物、キャベツ 人参、大根、オクラ 胡瓜、ホールコーン缶 100%りんごジュース 100%オレンジジュース	594 21.2	茶飯おにぎり みそ汁
	21	ごはん 麻婆なす・トマト みそ汁（油揚げ・小松菜） 果物	牛乳 ヨーグルトースト	米、食パン マーマレード マーガリン、油 砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、豚挽肉 プレーンヨーグルト 味噌、油揚げ	果物、なす、トマト 人参、小松菜、長葱 生姜、にんにく	519 17.3	
土	8 22	鶏肉丼 サラダ みそ汁（キャベツ・わかめ） 22日：果物	牛乳 8日：果物・菓子 22日：マシュマロ クラッカーサンド	米、砂糖、片栗粉 油、春雨（国産） 22日：マシュマロ クラッカー	牛乳、鶏肉 味噌、わかめ	果物、キャベツ 胡瓜、チンゲン菜 人参、玉葱	566 17.5	牛乳 菓子
月	10 24	黒糖パン コーンシチュー コールスローサラダ 果物	牛乳 青菜と しらすのおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉 しらす干し、のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、小松菜 ホールコーン缶 クリームコーン缶	587 17.9	野菜うどん
火	11 25	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁（かぼちゃ・水菜）	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	米、油 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌 アガー（粉寒天）	もやし、かぼちゃ キャベツ、長葱、水菜 モロヘイヤ、生姜 100%ぶどうジュース	534 19.7	雑炊
水	12 26	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ゆかり和え すまし汁（冬瓜・万能葱） 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉 油、砂糖	牛乳、かじき 豆乳（成分無調整） とろけるチーズ 味噌、きなこ	果物、冬瓜、大根 胡瓜、万能葱	509 18.2	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
木	13 27	ごはん 炒り豆腐あん フロッキー みそ汁（なす・えのき草） 果物	牛乳 塩焼きそば	米、蒸し中華麺 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐 卵、 豚肉、味噌	果物、プロックリー なす、人参 もやし、キャベツ しめじ、えのきだけ にら、さやいんげん	553 23.2	芋もち みそ汁
金	14 28	ごはん 魚の梅煮 ごま和え 豚汁 果物	牛乳 ココアシュガーパン	米、テーブルロール さつまいも、砂糖 マーガリン、油 白ごま	牛乳、生鮭 豚肉、味噌	果物、小松菜 もやし、大根 人参、長葱 梅干、生姜	503 22.3	こまつなごはん みそ汁
土	15 29	スパゲティーナポリタン じゃが芋のつや煮 スープ（玉葱・小松菜）	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、果物、人参 小松菜、ピーマン さやいんげん	582 18.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・メロン・グレープフルーツ・すいか等（入荷状況により変わり）



★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	461	16.9	543	19.1	101	2.6