

令和5年9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	11 25	黒糖パン ミネストラスープ ツナサラダ 果物	牛乳 ピラフ	黒糖パン、米 マカロニ、油 砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉 ツナ缶、豚肉	果物、玉葱、大根 人参、キャベツ 胡瓜、パセリ	541 19.3	ふかし芋 みそ汁
火	12	あんかけ焼きそば 南瓜のグラッセ スープ(わかめ・長葱) 26日：果物	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	蒸し中華麺、砂糖 油、片栗粉、バター	牛乳、豚肉 アガー(粉寒天) わかめ	100%ぶどうジュース かぼちゃ、玉葱 キャベツ、人参 もやし、長葱、ピーマン	508 16.3	ねぎ飯 みそ汁
	26		牛乳 二色おはぎ (小豆・きなこ)	蒸し中華麺、もち米 米、砂糖、油 片栗粉、バター	牛乳、豚肉 小豆、きなこ わかめ	かぼちゃ、果物 玉葱、キャベツ 人参、もやし 長葱、ピーマン	602 20.0	
水	13 27	ごはん 魚の西京焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 かっぱおにぎり	米、砂糖、片栗粉 白ごま、ごま油	牛乳、生鮭 鶏挽肉、削り節 のり、味噌	果物、冬瓜、玉葱 人参、胡瓜、小松菜 生姜	546 22.0	パスタ ナポリタン スープ
木	14 28	チキンカレー コールスローサラダ スープ(ほうれん草・豆腐) 果物	牛乳 米粉の ココアマフィン	米、じゃがいも、油 米粉、砂糖 コーンスターチ	牛乳、鶏肉、豆腐 豆乳(成分無調整)	果物、玉葱、人参 キャベツ、胡瓜 ほうれん草、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	610 16.6	ゆかりおにぎり みそ汁
	15 29		牛乳 セサミトースト	米、じゃがいも 食パン、マーガリン ごま油、油、片栗粉 白ごま、黒ごま、砂糖	牛乳、豆腐 豚挽肉、味噌	果物、大根、人参 長葱、万能葱 生姜、にんにく	543 18.6	
土	2 16 30	豚肉の甘辛丼 酢醤油和え みそ汁(玉葱・わかめ) 16日：果物	牛乳 2・30日：果物 菓子 16日： 青のりクラッカー	米、砂糖、油 16日：薄力粉、片栗 粉	牛乳、豚肉 味噌、わかめ 16日：あおのり	果物、大根、人参 玉葱、長葱、胡瓜	554 17.4	牛乳 菓子
	4		牛乳 ひじきおにぎり	胚芽パン、油、砂糖 じゃがいも、米	牛乳、豚肉 絹豆腐、のり 豆乳(成分無調整) ひじき、鶏挽肉	果物、かぼちゃ、人参 キャベツ、玉葱、胡瓜	549 19.6	
火	5 19	ごはん 豆腐の五目あん 土佐和え みそ汁(大根・小松菜)	牛乳 りんごゼリー 菓子	米、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豆腐 鶏肉、味噌 アガー(粉寒天) 削り節	100%りんごジュース キャベツ、大根、玉葱 人参、胡瓜、小松菜 しめじ、さやいんげん	511 18.5	カップケーキ スープ
	6 20		牛乳 ちんすこう	米、薄力粉 砂糖、油	牛乳、さわら 味噌	果物、もやし、なす ほうれん草、人参 えのきたけ、生姜	523 18.1	
木	7 21	ごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト入りサラダ みそ汁(冬瓜・ほうれん草) 果物	牛乳 じゃこおやき	米、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉 味噌、あおのり とろけるチーズ ちりめんじゃこ	果物、冬瓜、キャベツ 胡瓜、トマト、生姜 ほうれん草、にんにく	621 21.7	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
	8 22		牛乳 ミートサンド	テーブルロール マヨネーズ 米、油、砂糖	牛乳、生鮭 卵、豚挽肉、味噌	果物、もやし、人参 チンゲン菜、キャベツ 玉葱、えのきたけ オクラ、生姜	553 23.8	
土	9	和風スパゲティー さつま芋のつや煮 スープ(かぶ・かぶの葉)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー さつま芋、油 砂糖	牛乳、豚肉 刻みのり	果物、玉葱、かぶ 人参、小松菜 かぶの葉	603 19.0	牛乳 菓子

NEW!



今月提供予定の果物～オレンジ・グレープフルーツ・梨・りんご・すいか等 (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	557	19.3	98	2.3