

令和5年 8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	28	黒糖パン 夏野菜スープ 和風サラダ 果物	牛乳 ツナおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	果物、玉葱 チンゲン菜、大根 スッキーニ、人参 胡瓜、ホールコーン缶	525 17.5	ピラフ スープ
火	1 29	スパゲティーミートソース 大根サラダ スープ(えのき草・わかめ) 果物	牛乳 レタスチャーハン	スパゲティー、米 油、砂糖	牛乳、豚挽肉 豚肉、わかめ	果物、玉葱、人参 トマトピューレ、大根 ホールトマト缶、生姜 えのきだけ、レタス にんにく、胡瓜	601 19.3	じゃが芋の カレー煮 スープ
水	2 30	ごはん 魚のポテト焼き 磯和え みそ汁(玉葱・チンゲン菜)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、砂糖、油 乾燥マッシュポテト	牛乳、生鮭、味噌 絹豆腐、のり 豆乳(成分無調整) アガー(粉寒天)	100%オレンジジュース 玉葱、キャベツ、もやし みかん缶、人参 チンゲン菜、パセリ	601 21.4	焼きおにぎり みそ汁
木	3 31	夏のカレー キャベツの甘酢和え スープ(麩・ほうれん草) 果物	牛乳 うめみそおにぎり	米、油、薄力粉 砂糖、麩、白ごま	牛乳、豚肉 味噌、のり	果物、キャベツ、なす かぼちゃ、玉葱、長葱 スッキーニ、にんにく ほうれん草、梅干 ホールトマト缶、生姜 赤ピーマン、ピーマン	631 17.3	にゅうめん
金	4 18	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁(大根・万能葱) 果物	牛乳 トマトチーズトースト	米、食パン 片栗粉、油、ごま油 オリーブ油	牛乳、豆腐 とろけるチーズ 味噌、豚肉	果物、トマト、キャベツ 大根、胡瓜、もやし 人参、万能葱	512 20.9	わかめおにぎり スープ
土	5 19	鶏ごぼうピラフ 野菜炒め スープ(じゃが芋・小松菜)	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、豚肉	果物、キャベツ、人参 玉葱、ごぼう、小松菜 生姜	502 18.4	牛乳 菓子
月	7 21	胚芽パン トマトシチュー サラダ 果物	牛乳 青菜おにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、小松菜 ホールトマト缶、生姜 にんにく、パセリ	526 17.8	和風パスタ スープ
火	8 22	じゃごごはん 肉じゃが みそ汁(豆腐・オクラ) 果物	牛乳 米粉のジャムケーキ	米、じゃがいも、米粉 コーンスターチ、油 砂糖、マーマレード いちごジャム、片栗粉	牛乳、豚肉 豆腐、味噌 ちりめんじゃこ	果物、玉葱、人参 100%オレンジジュース オクラ、さやいんげん	624 18.0	雑炊
水	9 23	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)	牛乳 ひんやりりんごゼリー 0~2歳:りんごゼリー 菓子	米、砂糖、マカロニ 油、片栗粉	牛乳、かじき 味噌、油揚げ アガー(粉寒天)	100%りんごジュース キャベツ、なす 胡瓜、人参	653 20.0	にんじんケーキ スープ
木	10 24	ごはん 煮込みハンバーグ 三色和え みそ汁(ほうれん草・えのき草) 果物	カラフルそうめん	米、そうめん、米粉 油、砂糖	豚挽肉、鶏肉 味噌	果物、玉葱、小松菜 キャベツ、胡瓜、人参 トマト、ほうれん草 えのきだけ	601 22.2	ひじきおにぎり みそ汁
金	25	ごはん 魚のみそソースかけ お浸し すまし汁(冬瓜・人参) 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、砂糖 テーブルロール 油、片栗粉、薄力粉	牛乳、生鮭 味噌	果物、冬瓜、もやし キャベツ、人参 モロヘイヤ、玉葱	505 20.0	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
土	12 26	五目うどん じゃが芋のツナ煮 26日:果物	12日:牛乳・果物 菓子 26日:コーンミルク牛乳かけ	乾麺、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉 26日:コーンフレーク	牛乳、ツナ缶 26日:鶏肉	果物、玉葱、大根、 人参、小松菜 さやいんげん	614 22.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・グレープフルーツ・すいか・メロン・梨など (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	488	16.8	578	18.9	94	2.3

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質	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	kcal/g	
月	14	高野豆腐のそぼろごはん 和風マセドアンサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	牛乳 ツナおにぎり	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、味噌 のり	果物、かぼちゃ 玉葱、キャベツ 人参、胡瓜	605 19.0	ピラフ スープ
火	15	ツナコーヤスパゲティー さつまいもの煮物 スープ(キャベツ・人参) 果物	牛乳 おかかチャーハン	スパゲティー さつまいも、米 油、砂糖	牛乳、ツナ缶 高野豆腐、削り節	果物、玉葱 キャベツ、人参 生姜、にんにく	627 18.6	じゃが芋の カレー煮 スープ
水	16	中華菜飯 切干大根の煮物 みそ汁(わかめ・玉葱) 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、薄力粉、油 砂糖、ごま油	牛乳、ツナ缶 味噌、高野豆腐 わかめ	果物、玉葱、人参 チンゲン菜、切干大根 さやいんげん、生姜	532 14.4	焼きおにぎり みそ汁
木	17	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 うめみそおにぎり	米、じゃがいも 油、白ごま、砂糖	牛乳、ツナ缶 味噌、のり	果物、かぼちゃ、玉葱 人参、長葱、胡瓜 クリームコーン缶 ホールコーン缶 ピーマン、梅干	615 14.7	にゅうめん