

# 令和6年10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 押し麦のスープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ピラフ	黒糖パン、じゃがいも 米、マヨネーズ、油 押し麦	牛乳、鶏肉、豚挽肉	果物、かぶ、人参、長葱 胡瓜、玉葱、キャベツ かぶの葉、パセリ	500 18.0	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
火	1 29	ひじきとツナのスパゲティー さつま芋のレモン煮 スープ (えのき茸・チンゲン菜)	牛乳 切干大根のおにぎり	スパゲティー、米、油 さつま芋、砂糖	牛乳、ツナ缶、のり 油揚げ、ひじき	玉葱、人参、ほうれん草 チンゲン菜、えのきたけ 切干大根、レモン	588 17.1	茶漬け
	15	スパゲティーナポリタン さつま芋のレモン煮 スープ (えのき茸・チンゲン菜)	牛乳 こぎつねおにぎり	スパゲティー、米、油 さつま芋、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ のり	玉葱、人参、ピーマン チンゲン菜、えのきたけ レモン	596 20.2	
水	2 30	ごはん 魚の香味焼き 和風サラダ・果物 みそ汁 (大根・万能葱)	牛乳 米粉の きな粉クッキー	米、米粉、油、砂糖 片栗粉	牛乳、生鮭、味噌 豆乳 (成分無調整) きな粉	果物、キャベツ、大根 ほうれん草、人参、長葱 万能葱、生姜	579 22.3	ゆかり おにぎり みそ汁
	16	ごはん 魚のグラタン風 和風サラダ みそ汁 (大根・万能葱)	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、油 パン粉	牛乳、生鮭、味噌 アガー、粉チーズ	100%ぶどうジュース キャベツ、大根、玉葱 ほうれん草、人参 万能葱、パセリ	524 20.9	
木	3 17 31	ポークカレー 白菜の甘酢和え スープ (豆腐・わかめ)	牛乳 スイートパンプキン	米、さつまいも、油 じゃがいも、米粉 砂糖、バター	牛乳、豚肉、豆腐 わかめ、削り節	白菜、かぼちゃ、玉葱 人参、ホールトマト缶 長葱、生姜、にんにく	567 16.9	じゃがおかか みそ汁
金	4 18	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ごま和え・果物 みそ汁 (キャベツ・長葱)	牛乳 カスタード クリームパン	米、テーブルロール 片栗粉、油、砂糖 薄力粉、白ごま バター	牛乳、鶏肉、味噌 卵	果物、もやし、キャベツ ほうれん草、長葱、人参 生姜、にんにく	601 22.6	人参ごはん すまし汁
土	5 19	肉入り丼 大根と胡瓜のサラダ みそ汁 (じゃが芋・ほうれん草) 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、じゃがいも、油 薄力粉、片栗粉 春雨 (国産)、砂糖	牛乳、豚肉、味噌 あおのり	果物、大根、玉葱、人参 胡瓜、ほうれん草、生姜 にんにく	560 18.3	牛乳 菓子
月	7 21	胚芽パン 秋のシチュー チンゲン菜のサラダ 果物	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン、さつまいも 米、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶 削り節、のり	果物、玉葱、人参、胡瓜 しめじ、チンゲン菜	594 20.8	ヌードル スープ
火	8 22	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 (大根・ほうれん草) 果物	牛乳 大学芋	さつまいも、米、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 味噌	果物、大根、白菜、玉葱 人参、糸こんにゃく ほうれん草	531 17.7	茶飯おにぎり みそ汁
水	9 23	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきの煮物・果物 すまし汁 (かぶ・水菜)	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖	牛乳、油揚げ メルルーサ/ホキ ひじき、削り節 あおのり	果物、人参、かぶ、水菜 キャベツ、さやいんげん 万能葱、生姜	555 19.1	ケチャップ ライス スープ
木	10 24	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ・果物 みそ汁 (白菜・えのき茸)	ラーメン	米、生中華麺、米粉 油、砂糖	豚挽肉、豚肉、味噌	果物、玉葱、白菜、人参 もやし、小松菜、キャベツ ブロッコリー、えのきたけ ホールコーン缶	545 21.0	さつま芋の 甘煮 スープ
金	11 25	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 だし醤油和え みそ汁 (なす・油揚げ)	牛乳 チーズサンド	米、食パン、砂糖 マーガリン	牛乳、さんま、味噌 スライスチーズ 油揚げ	白菜、なす、小松菜 人参、生姜	560 20.6	ひじき おにぎり みそ汁
土	12 26	けんちんうどん かぼちゃのサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、砂糖	牛乳、豚肉 高野豆腐	果物、かぼちゃ、大根 人参、小松菜、胡瓜 ごぼう、長葱	525 19.2	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 柿・梨・りんご・みかん 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。
- ★土曜の果物は、昼またはおやつにつきます。



乳児	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	2~3
今月の平均	475	17.2	561	19.5	93	2.1