

令和6年11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	11 25	黒糖パン ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 青菜おにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 のり	果物、玉葱 ブロッコリー、人参 キャベツ、小松菜 ホールコーン缶	566 19.4	芋もち すまし汁
火	12 26	南蛮うどん おさつサラダ 果物	牛乳 チキンライス	乾麺、米 さつまいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉 鶏肉	果物、玉葱 人参、白菜 胡瓜、長葱	575 18.1	ねぎ飯 みそ汁
水	13 27	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴら みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 ロッククッキー	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖 コーンフレーク	牛乳、味噌 メルルーサ/ホキ	かぶ、大根、ごぼう 人参、れんこん かぶの葉、さやいんげん	545 18.6	雑炊
木	14 28	まいたけ炊き込みごはん 野菜入り卵焼き 大根の煮物 すまし汁(もやし・わかめ)	牛乳 インディアン スパゲティー	米、スパゲティー 油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚肉 鶏挽肉、わかめ	大根、玉葱、人参 もやし、まいたけ ピーマン	523 19.5	ふかし芋 みそ汁
金	1 29	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	牛乳 きなこ豆乳トースト	米、食パン 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 豆乳(成分無調整) 味噌、きな粉	玉葱、大根 かぼちゃ、人参 ブロッコリー、しめじ 長葱、ほうれん草、生姜	537 19.5	人参ピラフ スープ
	15	ごはん ヤンニョムチキン 酢醤油和え みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	牛乳 いがり坊や 	さつまいも、米 そうめん、砂糖、油 薄力粉、白ごま	牛乳、鶏肉 味噌、卵	キャベツ、かぼちゃ もやし、人参 ほうれん草、にんにく	599 21.1	
土	2 16 30	鶏肉丼 根菜汁 2・16日:果物	牛乳 2・16日:ココア ちんすこう 30日:果物・菓子	米、2・16日:薄力粉 砂糖、油 春雨(国産)、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、高野豆腐	果物、玉葱 キャベツ、長葱 大根、人参、ごぼう	585 17.1	牛乳 菓子
月	18	胚芽パン じゃが芋のカントリースープ 青菜サラダ 果物	牛乳 里芋のおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、さといも 油、砂糖、白ごま	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	果物、ほうれん草 大根、キャベツ 人参、玉葱	502 19.8	カレー チャーハン スープ
火	5 19	ごはん 豆腐とれんこんのつくね かぼちゃのサラダ みそ汁(玉葱・えのき草)	牛乳 ジャム入り カップケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、米粉、ジャム 片栗粉	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌	かぼちゃ、玉葱 れんこん、胡瓜 人参、えのきたけ 長葱	550 18.5	焼きおにぎり すまし汁
水	6 20	ごはん  鯖の味噌煮  おかか和え すまし汁(じゃが芋・万能葱)	牛乳 焼飯	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、さば 豚挽肉、味噌 削り節	白菜、もやし 人参、長葱 万能葱、生姜	558 21.8	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
木	7 21	ドライカレー ハリハリサラダ スープ(豆腐・わかめ) 	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、米粉、油 砂糖、粉糖	牛乳、豚挽肉 豆腐、卵、わかめ	玉葱、人参 胡瓜、切干大根 ピーマン、生姜 にんにく、りんご	580 17.5	炒めビーフン スープ
金	8 22	ごはん 魚の揚げ煮 かぶと胡瓜の甘酢和え みそ汁(キャベツ・人参) 果物	牛乳 ミートサンド	米、テーブルロール 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉 メルルーサ/ホキ 味噌、削り節	果物、かぶ キャベツ、胡瓜 人参、玉葱、生姜	515 21.3	わかめおにぎり みそ汁
土	9	肉うどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	果物、キャベツ 人参、玉葱、胡瓜 チンゲン菜	516 17.3	牛乳 菓子

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



	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	2~3
今月の平均	467	16.9	551	19.1	102	2.3