

令和6年5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	13 27	黒糖パン カレーシチュー トマト入りサラダ 果物	牛乳 おかかおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、のり 削り節	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、トマト 生姜、にんにく	531 17.7	チャーハン スープ
火	14 28	野菜のつゆうどん じゃが芋のツナ煮 果物	牛乳 ピラフ	乾麺、じゃがいも 米、片栗粉、砂糖 油	牛乳、豚肉 豚挽肉、ツナ缶	果物、玉葱、キャベツ 人参、小松菜、絹さや	548 19.5	わかめ おにぎり みそ汁
水	1 15 29	ごはん 魚の野菜あんかけ みそ汁(キャベツ・玉葱) 果物	牛乳 米粉のココア マフィン	米、米粉、砂糖 コーンスターチ、油 片栗粉	牛乳、かじき 豆乳(成分無調整) 味噌	果物、玉葱、キャベツ もやし、人参、ピーマン	514 19.0	人参ピラフ スープ
木	2 16 30	ハッシュドポーク 甘酢和え スープ(豆腐・ほうれん草)	牛乳 2日: ちまき風おにぎり 16・30日: そぼろおにぎり	米、油、米粉、砂糖 2日:もち米	牛乳、豚肉、豆腐 鶏挽肉、削り節 のり	玉葱、白菜、人参 生姜、ほうれん草 長葱、トマトピューレ にんにく 2日:だけのこ	618 21.3	芋もち みそ汁
金	17 31	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 サラダ みそ汁(さつま芋・小松菜) 果物	牛乳 和風トースト	米、食パン、油 さつまいも、砂糖 マーマレード、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌 あおのり	果物、大根、キャベツ 玉葱、人参、小松菜 にんにく	520 21.4	雑炊
土	18	炊き込みご飯 かぼちゃのサラダ みそ汁(玉葱・わかめ)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌 高野豆腐、わかめ	果物、かぼちゃ、玉葱 人参、胡瓜、切干大根	515 18.2	牛乳 菓子
月	20	胚芽パン ミネストローネ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 焼飯	胚芽パン、米、油 じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉 豚挽肉、ツナ缶	果物、玉葱、人参 ほうれん草、長葱 大根、キャベツ トマトピューレ	514 21.3	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
火	7 21	ゆかりごはん 豆腐の五目あん 粉吹芋 みそ汁(もやし・水菜)	牛乳 ジャム入り カップケーキ	米、じゃがいも 薄力粉、砂糖、油 ジャム、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉 味噌	玉葱、もやし、人参 水菜、しめじ、絹さや	522 19.7	ヌードル スープ
水	8 22	ごはん 焼き魚のみそだれかけ 野菜炒め すまし汁(白菜・小松菜) 果物	牛乳 和風スパゲティー	米、スパゲティー 油、砂糖	牛乳、かじき 豚肉、味噌 刻みのり	果物、白菜、キャベツ 玉葱、人参、小松菜	533 22.8	ケチャップ ライス スープ
木	9 23	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁(長葱・えのき茸)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、砂糖、米粉、油	牛乳、豚挽肉 味噌、アガー	100%オレンジジュース 大根、玉葱、胡瓜 みかん缶、長葱、人参 えのきたけ	547 18.2	ねぎ飯 みそ汁
金	10 24	ごはん 魚の風味焼き ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・チンゲン菜) 果物	牛乳 揚げパン	米、テーブルロール 油、片栗粉、砂糖	牛乳、生鮭、味噌 ひじき、油揚げ あおのり	果物、玉葱、人参 チンゲン菜、絹さや 生姜	579 22.8	しょうゆ 焼きおにぎり すまし汁
土	11 25	肉うどん さつま芋のつや煮 25日:果物	11日:牛乳・果物 菓子 25日:コーンフレーク 牛乳かけ	乾麺、さつまいも 片栗粉、砂糖、油 25日:コーンフレーク	牛乳、豚肉	果物、キャベツ、玉葱 人参、チンゲン菜	532 17.2	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・甘夏・グレープフルーツ 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	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	461	17.5	542	19.9	96	2.0