

令和8年2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	9	黒糖パン ミルクスープ ツナサラダ 果物	牛乳 チヂミ	黒糖パン、米粉 じゃがいも、片栗粉 油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、豚挽肉 脱脂粉乳	果物、白菜、大根 玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、にら	543 21.2	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
火	10 24	スパゲティーミートソース さつま芋のバター焼き スープ（大根・水菜）	牛乳 青菜おにぎり	スパゲティー、米 さつまいも、油 バター、米粉	牛乳、豚挽肉 のり	玉葱、大根、人参 水菜、小松菜、生姜 にんにく	595 18.9	茶漬け
水	25	ごはん 鯖のみぞれ煮 ブロッコリーの炒め物 かき玉汁	牛乳 心おーとう	米、フォー、油 片栗粉、砂糖	牛乳、さば、卵 豚肉、味噌 ベーコン	玉葱、大根、白菜 ブロッコリー、大根 チングン菜、人参 かぼちゃ、生姜	602 24.3	ふかし芋 スープ
木	12 26	冬のカレー 甘酢和え スープ（豆腐・わかめ） 果物	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉 豆腐、わかめ 削り節	果物、白菜、玉葱 人参、れんこん ごぼう、長葱 ホールトマト缶 にんにく、生姜	608 16.2	ねぎ飯 みそ汁
金	13 27	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 サラダ みそ汁（白菜・万能葱） 果物	牛乳 二色トースト (ココア・粉チーズ)	米、食パン マーガリン、油 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌 粉チーズ	果物、玉葱、もやし 白菜、キャベツ、人参 マーマレード 万能葱、にんにく	554 20.7	焼きおにぎり すまし汁
土	14 28	肉入り丼 青菜サラダ みそ汁（じゃが芋・わかめ） 果物	牛乳 フレークバー	米、じゃがいも コーンフレーク 春雨（国産） バター、砂糖、油 片栗粉、マシュマロ	牛乳、鶏肉、味噌 わかめ	果物、玉葱、人参 ほうれん草、大根 生姜、にんにく	538 16.9	牛乳 菓子
月	2 16	胚芽パン カレーシチュー 花野菜サラダ 果物	牛乳 きんぴらおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 豚挽肉、のり プロセスチーズ	果物、玉葱、人参 キャベツ、れんこん カリフラワー、ごぼう ブロッコリー、生姜 にんにく	556 19.8	ヌードル スープ
火	3	じゃこごはん 鬼の金棒 おかか和え みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 おにまんじゅう	米、さつまいも、油 片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 ちりめんじゃこ ひじき、削り節	果物、白菜、かぶ もやし、人参、ごぼう かぶの葉	523 17.9	わかめ おにぎり みそ汁
	17	ゆかりごはん 豆腐とれんこんのつくね おかか和え みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 きな粉のスノーボール	米、薄力粉、油 砂糖、米粉、粉糖 片栗粉	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 きな粉、削り節	果物、白菜、かぶ れんこん、もやし 人参、かぶの葉、長葱	599 19.3	
水	4 18	ごはん 魚のかき揚げ ごま和え すまし汁（えのき茸・わかめ）	牛乳 納豆チャーハン	米、さつまいも 薄力粉、油、砂糖 白ごま	牛乳、かじき、卵 挽き割り納豆 豚挽肉、わかめ 削り節	小松菜、キャベツ 人参、玉葱、長葱 えのきだけ	569 18.6	さつま芋の 茶巾絞り みそ汁
木	5 19	ごはん 三色卵焼き 大根の煮物 みそ汁（ほうれん草・油揚げ） 果物	牛乳 ドリア	米、油、砂糖 米粉、片栗粉	牛乳、卵、鶏挽肉 味噌、油揚げ とろけるチーズ 脱脂粉乳 ベーコン	果物、大根、人参 玉葱、ほうれん草 さやいんげん、バセリ	610 22.2	人参ごはん すまし汁
金	6 20	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ひじきサラダ みそ汁（切干大根・チングン菜）	牛乳 チキンドッグ	米、テーブルロール 油、マヨネーズ バター、砂糖	牛乳、生鮭 鶏ささみ、味噌 ひじき	キャベツ、大根 人参、玉葱 切干大根、しめじ えのきだけ、生姜 チングン菜、にんにく	521 27.4	カレー チャーハン スープ
土	7 21	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	545 18.6	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ いちご・みかん・りんご・いよかん 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	475	15~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	479	17.7	566	20.1	97	2.1