

令和8年7月 献立表



杉並区立保育施設

No.	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		
①	月	13 27	黒糖パン トマトシチュー チーズ入りサラダ 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 プロセスチーズ 油揚げ、のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、切干大根 ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく	524	人参ごはん みそ汁	
								19.5		
②	火	14 28	サマーうどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 ケチャップライス	乾麺、米、砂糖 マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉 油揚げ、豚挽肉 高野豆腐	果物、かぼちゃ トマト、胡瓜、もやし 玉葱、人参	558	ひじきおにぎり スープ	
								20.7		
③	水	1 15 29	ごはん 魚の香味焼き ごま和え 豚汁 果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、米粉 さつまいも、油 砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、卵 メルルーサ/ホキ 味噌、高野豆腐 脱脂粉乳	果物、小松菜、もやし 大根、人参、長葱 ほうれん草、生姜	539	さつまいの 茶巾絞り みそ汁	
								24.3		
④	木	2 16 30	ドライカレー ツナサラダ スープ（もやし・万能葱）	牛乳 ココアプリン とうもろこし	米、砂糖、油	牛乳、豚挽肉 ツナ缶、アガー 豆乳(成分無調整)	玉葱、とうもろこし キャベツ、もやし、胡瓜 人参、ピーマン、生姜 万能葱、にんにく	529	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁	
				牛乳 きな粉プリン とうもろこし	米、砂糖、油	牛乳、豚挽肉 脱脂粉乳、ツナ缶 アガー、きな粉	玉葱、とうもろこし キャベツ、もやし、胡瓜 人参、ピーマン、生姜 万能葱、にんにく	558		
				24.0						
⑤	金	3 17 31	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁（玉葱・えのき草）	牛乳 チキンドッグ	米、テーブルロール マヨネーズ、油 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 鶏ささみ、味噌	玉葱、もやし、長葱 キャベツ、人参 モロヘイヤ、生姜 えのきたけ、にんにく	540	雑炊	
								27.4		
⑥	土	4 18	豚丼 サラダ みそ汁（じゃが芋・わかめ） 果物	ｺｰﾝﾙｰｸ牛乳かけ	米、コーンフレーク じゃがいも、油 春雨（国産） 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	果物、玉葱、胡瓜 人参、チンゲン菜 生姜、にんにく	545	牛乳 菓子	
								18.5		
⑦	月	6	胚芽パン ミルクスープ ハリハリサラダ 果物	牛乳 鮭おにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 砂糖、白ごま	牛乳、鶏肉 生鮭、のり 脱脂粉乳	果物、キャベツ 胡瓜、切干大根 人参、玉葱、長葱	522	おかかチャーハン すまし汁	
								22.8		
⑧	火	7 21	七タちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物	牛乳 きらきらゼリー 菓子	米、砂糖 そうめん、油	牛乳、鶏肉 ツナ缶、アガー	果物、大根、人参 100%りんごジュース 100%オレンジジュース 小松菜、オクラ、胡瓜 ホールコーン缶	578	芋もち みそ汁	
								22.2		
								557		
⑨	水	8 22	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ブロッコリーの炒め物 すまし汁（冬瓜・わかめ） 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、蒸し中華麺 油、砂糖	牛乳、生鮭、豚肉 とろけるチーズ ベーコン、味噌 わかめ、あおのり	果物、冬瓜、玉葱 ブロッコリー、人参 キャベツ、もやし	513	焼飯 みそ汁	
								26.2		
⑩	木	9 23	ごはん 三色卵焼き 大根の煮物 みそ汁（豆腐・水菜）	牛乳 ココアケーキ	米、薄力粉、砂糖 油、片栗粉	牛乳、卵、味噌 木綿豆腐、鶏挽肉	大根、人参、玉葱 水菜、さやいんげん	527	炒めビーフン スープ	
								19.9		
⑪	金	10 24	ごはん 魚の蒲焼風 ひじきサラダ みそ汁 （なす・ほうれん草・油揚げ） 果物	牛乳 ヨーグルトtoast	米、食パン、油 マーガリン 片栗粉、砂糖	牛乳、かつお プレーンヨーグルト 味噌、油揚げ ひじき	果物、なす、大根 キャベツ、人参 ほうれん草 マーマレード、生姜	521	梅おにぎり みそ汁	
								24.1		
⑫	土	11 25	カレーうどん じゃが芋のツナ煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	果物、玉葱 人参、小松菜	521	牛乳 菓子	
								19.6		

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 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		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	464	20.3	537	22.6	92	2.4