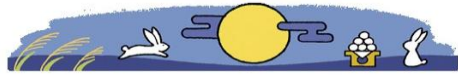


令和 8 年 9 月 献 立 表



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<br>たんぱく質<br>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                                               |                          |                      |
| ①   | 月  | 7             | 黒糖パン<br>ミネストローネ<br>ひじきとツナのサラダ<br>果物                                                                                            | 牛乳<br>のりじゃこおにぎり                                                                                | 黒糖パン、米<br>じゃがいも、砂糖<br>油、ごま油           | 牛乳、鶏肉、ツナ缶<br>ちりめんじゃこ<br>のり、あおのり<br>ひじき | 果物、大根、玉葱<br>人参、キャベツ、長葱                                   | 508<br>19.7              | カレー<br>チャーハン<br>みそ汁  |
| ②   | 火  | 8             | あんかけ焼きそば<br>南瓜のグラッセ<br>スープ（豆腐・わかめ）                                                                                             | 牛乳<br>チキンライス                                                                                   | 蒸し中華麺、米<br>油、砂糖<br>片栗粉、バター            | 牛乳、豚肉、鶏肉<br>木綿豆腐、わかめ                   | かぼちゃ、玉葱、人参<br>チンゲン菜、もやし                                  | 538<br>21.0              | ひじきおにぎり<br>みそ汁       |
| ③   | 水  | 9             | ごはん<br>魚の西京焼き<br>三色和え<br>すまし汁<br>（玉葱・じゃが芋・小松菜）<br>果物                                                                           | 牛乳<br>米粉のココア蒸しパン                                                                               | 米、米粉、油<br>じゃがいも<br>片栗粉、砂糖             | 牛乳、さわら、味噌<br>豆乳（成分無調整）                 | 果物、玉葱、キャベツ<br>もやし、人参<br>小松菜、生姜                           | 506<br>20.2              | 芋もち<br>みそ汁           |
| ④   | 木  | 10            | ごはん<br>シューマンオムレツ<br>ほうれん草サラダ<br>みそ汁（大根・麴）                                                                                      | 牛乳<br>ぶどうゼリー  | 米、じゃがいも<br>砂糖、油、麴                     | 牛乳、卵、味噌<br>豚挽肉、アガー                     | 100%ぶどうジュース<br>もやし、ほうれん草<br>大根、玉葱、人参<br>ピーマン             | 501<br>17.5              | 焼飯<br>スープ            |
|     |    | 24            |                                                                                                                                | 牛乳<br>二色おはぎ   | 米、じゃがいも<br>砂糖、油、麴<br>もち米              | 牛乳、卵、味噌<br>豚挽肉、小豆、きな粉                  | もやし、大根<br>ほうれん草、玉葱<br>人参、ピーマン                            | 564<br>21.2              |                      |
| ⑤   | 金  | 11<br>25      | ごはん<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ（冬瓜・人参）                                                                                 | 牛乳 <b>NEW!</b><br>お好み焼きトースト                                                                    | 米、食パン<br>コーンフレーク<br>油、砂糖              | 牛乳、鶏肉<br>プロセスチーズ<br>削り節、あおのり           | ブロッコリー、冬瓜<br>キャベツ、人参<br>ホールコーン缶<br>にんにく                  | 544<br>22.6              | 梅おにぎり<br>すまし汁        |
| ⑥   | 土  | 12<br>26      | 豚肉の甘辛丼<br>ナムル<br>みそ汁（玉葱・わかめ）<br>果物                                                                                             | 牛乳<br>マシュマロ<br>クラッカーサンド                                                                        | 米、砂糖、ごま油<br>油、クラッカー<br>マシュマロ          | 牛乳、豚肉<br>味噌、わかめ                        | 果物、人参、玉葱<br>もやし、長葱、胡瓜                                    | 514<br>18.6              | 牛乳<br>菓子             |
| ⑦   | 月  | 14<br>28      | 胚芽パン<br>ホワイトシチュー<br>コールスローサラダ<br>果物                                                                                            | 牛乳          | 胚芽パン、米<br>じゃがいも、油<br>米粉、白ごま<br>ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏肉<br>脱脂粉乳、のり<br>削り節                | 果物、玉葱、キャベツ<br>人参、胡瓜、長葱                                   | 591<br>23.7              | 人参ピラフ<br>スープ         |
| ⑧   | 火  | 1<br>15<br>29 | ごはん<br>紅焼豆腐<br>粉吹芋<br>みそ汁<br>（なす・えのき茸・小松菜）                                                                                     | 牛乳<br>和風スパゲティー                                                                                 | 米、じゃがいも<br>スパゲティー、油<br>片栗粉、ごま油        | 牛乳、木綿豆腐<br>豚挽肉、味噌<br>ツナ缶、刻みのり<br>あおのり  | なす、人参、玉葱<br>長葱、小松菜<br>えのきだけ<br>生姜、にんにく                   | 546<br>22.2              | じゃが芋の<br>みたらし<br>みそ汁 |
| ⑨   | 水  | 2<br>16<br>30 | ごはん<br>魚の菊花焼き <br>和風サラダ<br>みそ汁（玉葱・水菜）<br>果物 | 牛乳<br>ボンデケージョ                                                                                  | 米、白玉粉、砂糖<br>マヨネーズ、油                   | 牛乳、卵、味噌<br>メルルーサ/ホキ<br>粉チーズ            | 果物、小松菜、玉葱<br>もやし、えのきだけ<br>水菜、人参、生姜                       | 500<br>23.2              | きのこおにぎり<br>みそ汁       |
| ⑩   | 木  | 3<br>17       | チキンカレー<br>トマト入りサラダ<br>スープ（豆腐・万能葱）                                                                                              | 牛乳<br>レタスチャーハン                                                                                 | 米、じゃがいも<br>油、米粉、砂糖                    | 牛乳、鶏肉<br>木綿豆腐、豚肉                       | 玉葱、キャベツ、人参<br>胡瓜、トマト、レタス<br>ホールトマト缶<br>万能葱、長葱<br>生姜、にんにく | 581<br>18.4              | 炒めビーフン<br>スープ        |
| ⑪   | 金  | 4<br>18       | ごはん<br>魚の梅煮<br>切干大根の煮物<br>みそ汁（南瓜・チンゲン菜）<br>果物                                                                                  | 牛乳<br>カスタード<br>クリームパン                                                                          | 米、テーブルロール<br>砂糖、薄力粉<br>油、バター          | 牛乳、生鮭<br>油揚げ、脱脂粉乳<br>味噌、卵              | 果物、かぼちゃ<br>切干大根、人参<br>チンゲン菜、梅干<br>さやいんげん、生姜              | 508<br>24.9              | 雑炊                   |
| ⑫   | 土  | 5<br>19       | けんちんうどん<br>ポテトサラダ                                                                                                              | 牛乳<br>果物<br>菓子                                                                                 | 乾麺、じゃがいも<br>油、砂糖                      | 牛乳、豚肉<br>高野豆腐                          | 果物、大根、人参<br>小松菜、胡瓜<br>ごぼう、長葱                             | 526<br>19.5              | 牛乳<br>菓子             |

今月提供予定の果物～ オレンジ・梨・すいか・グレープフルーツ 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<br>kcal | たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 給与目標                                                                                | 475           | 15～24      | 560           | 18～28      | 90～130        | 2～3        |
| 今月の平均                                                                               | 462           | 19.4       | 534           | 21.4       | 96            | 2.5        |