

令和 8 年 10 月 献 立 表



杉並区立保育施設

No.	曜日	日付	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		
①	月	5 19	黒糖パン 押し麦のスープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ピラフ	黒糖パン、押し麦 じゃがいも、米 マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉 豚挽肉	果物、かぶ、人参 長葱、胡瓜、玉葱 キャベツ、かぶの葉	504 18.7	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
②	火	6 20	ひじきとツナの スパゲティ さつま芋のレモン煮 スープ（大根・水菜） 果物	牛乳 ココアプリン 菓子	スパゲティ、砂糖 さつまいも、油	牛乳、ツナ缶 豆乳（成分無調整） アガー、ひじき	果物、大根 玉葱、人参、水菜 ほうれん草 レモン	558 19.0	茶漬け
③	水	7 21	ごはん 魚のもみじ焼き 和風サラダ すまし汁 （かぶ・かぶの葉・麩） 果物	牛乳 こぎつねおにぎり	米、マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖、麩	牛乳、油揚げ メルルーサ/ホキ のり	果物、キャベツ 人参、かぶ、胡瓜 かぶの葉	534 20.1	さつま芋の甘煮 みそ汁
④	木	8 22	ポークカレー 白菜の甘酢和え スープ（豆腐・小松菜）	牛乳 たまごクッキー	米、じゃがいも 薄力粉、油、砂糖 米粉、マーガリン	牛乳、豚肉 卵、木綿豆腐 脱脂粉乳、削り節	白菜、玉葱、人参 小松菜、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	560 19.0	ゆかりおにぎり すまし汁
⑤	金	9 23	ごはん 肉団子の真珠煮し ごま和え みそ汁（キャベツ・長葱）	牛乳 チーズサンド	米、食パン もち米、マーガリン 片栗粉、白ごま 砂糖	牛乳、豚挽肉 スライスチーズ 味噌	もやし、ほうれん草 キャベツ、玉葱 長葱、人参 生姜、にんにく	560 22.2	人参ごはん スープ
⑥	土	10 24	肉入り丼 大根と胡瓜のサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜） 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、じゃがいも 薄力粉、油、砂糖 片栗粉、春雨（国産）	牛乳、豚肉 味噌、あおのり	果物、大根 玉葱、人参、胡瓜 小松菜、生姜、にんにく	564 18.1	牛乳 菓子
⑦	月	26	胚芽パン 秋のシチュー チンゲン菜のサラダ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	胚芽パン、米 さつまいも、油 米粉、砂糖	牛乳、脱脂粉乳 鶏肉、あおのり ツナ缶、削り節	玉葱、チンゲン菜 人参、キャベツ 胡瓜、しめじ、長葱 万能葱、生姜	579 23.6	ヌードルスープ
⑧	火	13 27	ごはん すき焼き風煮 みそ汁（大根・ほうれん草） 果物	牛乳 わかめうどん	米、砂糖 乾麺、油、片栗粉 糸こんにゃく	牛乳、木綿豆腐 豚肉、味噌 わかめ	果物、白菜 大根、人参、玉葱 長葱、ほうれん草 えのきたけ	540 21.9	茶飯おにぎり みそ汁
⑨	水	14 28	ごはん 魚の揚げ煮 ひじきサラダ みそ汁（なす・玉葱）	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、米粉、油 砂糖、片栗粉 粉糖	牛乳、かつお 味噌、ひじき 卵、脱脂粉乳	なす、大根 キャベツ、りんご 人参、玉葱、生姜	562 23.7	じゃがおかか みそ汁
⑩	木	1 29	じゃこごはん 野菜入り卵焼き 切干大根のカレー煮 みそ汁（白菜・わかめ） 	牛乳 スイートパンプキン	米、油 砂糖、バター さつまいも	牛乳、卵 豚挽肉、味噌 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳、わかめ	かぼちゃ、白菜 玉葱、切干大根 人参、さやいんげん	529 21.0	ケチャップ ライス スープ
		15		牛乳 おまんじゅう	米、油 薄力粉、砂糖 さつまいも	牛乳、卵 豚挽肉、味噌 ちりめんじゃこ わかめ	白菜、玉葱 切干大根、人参 さやいんげん	515 20.5	
⑪	金	2 30	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 だし醤油和え すまし汁 （チンゲン菜・えのき茸）	牛乳 きな粉揚げパン	米、テーブルロール 砂糖、油	牛乳、さんま きな粉	白菜、小松菜 チンゲン菜、人参 えのきたけ、生姜	540 20.4	ひじきおにぎり みそ汁
		16			米、テーブルロール 油、砂糖、片栗粉	牛乳、生鮭 味噌、きな粉	果物、白菜 小松菜、チンゲン菜 人参、玉葱 えのきたけ	515 22.8	
⑫	土	3 17 31	野菜のつゆうどん かぼちゃのサラダ 	牛乳 果物 菓子	乾麺、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉	果物、かぼちゃ 人参、玉葱、キャベツ 小松菜、胡瓜	503 17.7	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 柿・みかん・りんご 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	465	18.5	539	20.3	91	2.4