

令和5年5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 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	8 22	胚芽パン 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	胚芽パン、米 じゃがいも、油 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉 削り節、のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、トマト 生姜、にんにく	540 18.7	トマトケーキ スープ
②	火	9 23	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、油、砂糖	牛乳、豚肉 豚挽肉、ツナ缶	果物、玉葱、人参 キャベツ、小松菜 絹さや	548 19.5	芋もち みそ汁
③	水	10 24	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁（キャベツ・玉葱） 果物	牛乳 カップケーキ	米、じゃがいも 薄力粉、油、砂糖 片栗粉	牛乳、かじき、味噌	果物、キャベツ、人参 玉葱、ホールコーン缶 ピーマン、長葱 生姜、にんにく	584 18.2	ねぎ飯 みそ汁
④	木	11 25	ハッシュドポーク 甘酢和え スープ（豆腐・ほうれん草） 果物	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、砂糖、油、薄力粉	牛乳、豚肉、豆腐 アガー（粉寒天） 削り節	100%オレンジジュース 玉葱、果物、白菜 人参、みかん缶 ほうれん草、長葱 トマトピューレ、生姜 にんにく	583 18.3	ヌードルスープ
⑤	金	12 26	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 サラダ みそ汁（さつまいも・小松菜） 果物	牛乳 和風トースト	米、食パン さつまいも、片栗粉、 マーマレード、油 砂糖	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
⑥	土	13 27	炊き込みご飯 かぼちゃのサラダ みそ汁（玉葱・わかめ） 27日：果物	13日：牛乳・菓子 果物 27日：コーンフレーク 牛乳かけ	米、油、砂糖 27日：コーンフレーク	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
⑦	月	1 15 29	1日：ゆかりごはん 15・29日：胚芽パン ミネストローネ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	米、じゃがいも もち米、油、砂糖 15・29日：胚芽パン	牛乳、鶏肉、のり 鶏挽肉、ツナ缶	果物、玉葱、ほうれん草 大根、人参、キャベツ トマトピューレ たけのこ	543 19.2	ほうれん草 ケーキ スープ
⑧	火	2 16 30	ごはん 豆腐の五目あん 粉吹芋 みそ汁（大根・水菜） 果物	牛乳 和風スパゲティー	米、じゃがいも スパゲティー 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉 豚肉、味噌 刻みのり	果物、玉葱、大根 人参、水菜、しめじ 小松菜、絹さや	584 23.8	ケチャップ ライス スープ
⑨	水	17 31	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 焼飯	米、油、砂糖	牛乳、かじき 豚挽肉、味噌	果物、白菜、キャベツ 人参、玉葱、長葱 小松菜	519 19.1	パスタ インディアン スープ
⑩	木	18	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁（ほうれん草・えのき茸） 果物	牛乳 米粉のココアマフィン	米、米粉、砂糖、油 コーンスターチ	牛乳、豚挽肉 豆乳（成分無調整） 味噌	果物、大根、玉葱 胡瓜、ほうれん草 人参、えのきたけ	586 16.5	さつまいも 茶巾絞り みそ汁
⑪	金	19	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 小倉あんパン	米、砂糖 テーブルロール 油、片栗粉 マーガリン	牛乳、生鮭 味噌、小豆 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	569 21.8	焼きおにぎり すまし汁
⑫	土	6 20	肉うどん さつまいものつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、さつまいも 片栗粉、砂糖、油	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～ 甘夏・オレンジ・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		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	2.0～3.0
今月の平均	464	17.4	547	19.7	98	2.0