

令和5年6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	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	kcal/g	
月	5 19	胚芽パン ホワイトシチュー サラダ 果物	牛乳 梅おにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉、のり	果物、玉葱、人参 小松菜、もやし、梅干	568 20.3	ちゃんぽんめん
火	6 20	肉味噌スパゲティー 南瓜の煮付け スープ（キャベツ・万能葱） 果物	牛乳 大納言クッキー	スパゲティー、米粉 砂糖、油、片栗粉 ショートニング	牛乳、豚挽肉 味噌、小豆	かぼちゃ、果物、玉葱 キャベツ、人参 もやし、万能葱	612 18.8	おかかおにぎり みそ汁
水	7 21	ごはん 魚の香味焼き 和風サラダ みそ汁（なす・玉葱） 果物	牛乳 納豆チャーハン	米、油、砂糖	牛乳、生鮭 味噌、鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	果物、胡瓜、なす チンゲン菜、人参 玉葱、長葱、生姜	517 20.7	にんじんケーキ スープ
木	8 22	ポークカレー キャベツの甘酢和え スープ（豆腐・わかめ） 果物	にゅうめん	米、じゃがいも そうめん、油 薄力粉、砂糖	豚肉、豆腐、 削り節、わかめ	果物、キャベツ 玉葱、人参、小松菜 ホールトマト缶、生姜 にんにく、長葱	545 17.7	青菜おにぎり みそ汁
金	9 23	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁（大根・チンゲン菜） 果物	牛乳 二色トースト	米、食パン、米粉 砂糖、バター 油、マーガリン	牛乳、鶏肉、味噌	果物、ホールトマト缶 ブロッコリー、大根 チンゲン菜、玉葱	520 22.6	茶漬け
土	10 24	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁（じゃが芋・長葱）	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏挽肉 豚肉、味噌 高野豆腐	果物、キャベツ 人参、玉葱、長葱	536 18.6	牛乳 菓子
月	12 26	胚芽パン ミネストラスープ 大根サラダ 果物	牛乳 焼きおにぎり	胚芽パン、砂糖 米、じゃがいも マカロニ、油	牛乳、豚肉、味噌	果物、玉葱 人参、キャベツ 小松菜、大根	515 19.3	野菜マフィン スープ
火	13 27	ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかり和え みそ汁（じゃが芋・水菜） 果物	牛乳 あじさいゼリー 菓子	米、じゃがいも 砂糖、米粉、油 片栗粉	牛乳、豚挽肉 豆腐、味噌 アガー（粉寒天） ひじき	100%りんごジュース 100%ぶどうジュース 果物、かぶ、玉葱 胡瓜、人参、水菜	556 17.8	炊き込みごはん みそ汁
水	14 28	ごはん 魚のマリネ・トマト みそ汁（キャベツ・油揚げ） 果物	牛乳 マーマレードケーキ	米、片栗粉、油 マーマレード、砂糖 薄力粉	牛乳、生鮭 味噌、油揚げ	果物、玉葱、トマト 胡瓜、キャベツ、人参	546 18.8	茶飯おにぎり みそ汁
木	1 15 29	ごはん タンダーチキン サラダ スープ（大根・長葱） 果物	牛乳 1日:わかめおにぎり 15・29日: しらすおにぎり	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト のり 1日:炊き込みわかめ 15・29日: しらす干し	果物、大根、にんにく チンゲン菜、キャベツ 長葱、人参、生姜	520 21.9	野菜パスタ スープ
金	2 16 30	ごはん 魚の梅焼き きんぴら みそ汁（さつま芋・ほうれん草） 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、テーブルロール さつまいも、砂糖 油、薄力粉	牛乳、かじき 豆乳（成分無調整） 味噌、きな粉	果物、大根、ごぼう 人参、れんこん ほうれん草、長葱 梅干、さやいんげん	539 20.0	さつま芋の甘煮 みそ汁
土	3 17	煮込みうどん マセドアンサラダ 17日:果物	牛乳 3日:果物・菓子 17日:ココアちんすこう	乾麺、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉 17日:薄力粉	牛乳 鶏肉	果物、大根 小松菜、胡瓜 玉葱、長葱、人参	541 17.3	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～グレープフルーツ・オレンジ・メロンなど（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	461	17.3	542	19.6	100	2.3