

# 令和5年10月 献立表



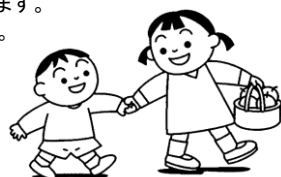
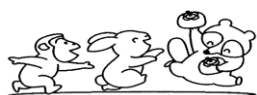
杉並区立保育施設

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 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		
月	23	黒糖パン 押し麦のスープ ポテトサラダ 果物	牛乳 チャーハン	黒糖パン、油 じゃがいも、米 押し麦、砂糖	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	500 18.0	じゃが芋の みたらし みそ汁
火	10 24	肉味噌スバゲティー さつまいものレモン煮 スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	スバゲティー、砂糖 さつまいも、米 油、片栗粉	牛乳、豚挽肉 味噌、油揚げ のり	果物、玉葱、もやし 人参、チンゲン菜 切干大根、レモン	649 18.9	茶漬け
水	11 25	ごはん 魚の風味焼き 和風サラダ みそ汁(里芋・長葱) 果物	牛乳 さつまいも蒸しパン	さといも、薄力粉 米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき 味噌、あおのり	果物、キャベツ ほうれん草、長葱 人参、生姜	578 17.5	マカロニの 安倍川 みそ汁
木	12 26	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	牛乳 しょうゆ 焼きおにぎり	米、じゃがいも 油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉 豆腐、削り節 わかめ	果物、キャベツ 玉葱、人参、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	613 18.5	ヌードルスープ
金	13 27	ごはん 鶏肉のオニオンソース サラダ みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳 手作り りんごジャムサンド	米、食パン 砂糖、油 片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、油揚げ	キャベツ、人参 胡瓜、もやし、玉葱 りんご、レモン	535 22.8	人参ごはん すまし汁
土	14 28	肉入り丼 大根と胡瓜のサラダ みそ汁(なす・ほうれん草)	牛乳 果物 菓子	米、春雨(国産) 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉 味噌	果物、大根、玉葱 なす、人参、胡瓜 ほうれん草、生姜 にんにく	536 18.7	牛乳 菓子
月	2 30	胚芽パン 秋のシチュー サラダ 果物	牛乳 わかめおにぎり	胚芽パン、米 さつまいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 炊き込みわかめ のり	果物、玉葱、人参 チンゲン菜、胡瓜 しめじ	595 19.8	さつまいもの 茶巾絞り みそ汁
	16	ピピンパ 南瓜の煮付け スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、砂糖 油、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵 豆腐、味噌、きな粉 豆乳(成分無調整)	かぼちゃ、果物 もやし、人参、 小松菜、チンゲン菜 生姜、にんにく	621 22.2	
火	3 31	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(さつまいも・ほうれん草) 果物	牛乳 パンブキンクッキー	米、さつまいも 薄力粉、砂糖 ショートニング 油、片栗粉	牛乳、豆腐 豚肉、味噌	果物、白菜、玉葱 人参、糸こんにゃく かぼちゃ、ほうれん草	579 17.4	青菜おにぎり みそ汁
	17	ごはん 麻婆豆腐・粉吹芋 みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	ラーメン	米、じゃがいも 生中華麺、油 片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽肉 豚肉、味噌	果物、玉葱、人参 もやし、長葱 小松菜、ほうれん草 生姜、にんにく ホールコーン缶	579 22.0	
水	4 18	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきの煮物 すまし汁(白菜・水菜) 果物	牛乳 たご焼き風おにぎり	米、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖	牛乳、油揚げ メルルーサ/ホキ ひじき、削り節 あおのり	果物、人参、白菜 キャベツ、水菜 万能葱、生姜 さやいんげん	546 17.4	野菜マフィン スープ
木	5	ゆかりごはん 肉団子の真珠蒸し お浸し みそ汁 (キャベツ・えのき草)	牛乳 フルーツインゼリー 菓子	米、もち米 砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉 味噌 アガー(粉寒天)	白菜、キャベツ、人参 小松菜、みかん缶 玉葱、レモン、生姜 えのきたけ、にんにく	637 18.5	きのこパスタ スープ
	19	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 ごま和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 果物	牛乳 カスタード クリームパン	さつまいも、米 もち米、砂糖 片栗粉、油	牛乳、豚挽肉 味噌	果物、白菜、キャベツ 小松菜、玉葱、人参 えのきたけ、生姜 にんにく	559 16.3	
金	6	ごはん 煮魚・ごま和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 果物	牛乳	米、テーブルロール じゃがいも、白ごま 砂糖、薄力粉、バター	牛乳、生鮭 味噌、油揚げ、卵	果物、もやし ほうれん草 人参、生姜	504 21.9	ケチャップ ライス スープ
	20	ごはん 骨付きさんまのやわらか煮 ごま和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 果物	牛乳	米、テーブルロール じゃがいも、砂糖 薄力粉、白ごま バター	牛乳、さんま 味噌、油揚げ 卵	果物、もやし ほうれん草、人参 生姜	578 20.2	
土	7 21	けんちんうどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、じゃがいも マシュマロ、バター コーンフレーク 油、砂糖	牛乳、豚肉 高野豆腐	果物、大根、人参 小松菜、胡瓜 ごぼう、長葱	505 18.4	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 柿・みかん・梨・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。



	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	482	16.9	570	19.1	96	2.3