

# 令和6年4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	8 22	黒糖パン 春のシチュー 彩りサラダ 果物	牛乳 鶏めし風おにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 鶏挽肉、のり	果物、キャベツ、玉葱 人参、胡瓜、セロリ グリーンアスパラ	548 18.9	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
火	9 23	スパゲティーミートソース サラダ スープ(豆腐・万能葱) 果物	牛乳 おほかチャーハン	スパゲティー、米、油 米粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 豆腐、削り節	果物、玉葱、もやし 大根、人参、小松菜 万能葱、生姜、にんにく	591 19.8	茶飯おにぎり みそ汁
水	10 24	ごはん 魚の西京焼き お浸し 肉入りけんちん汁	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、油 さつまいも、砂糖	牛乳、生鮭、豚肉 味噌、きな粉 豆乳(成分無調 整)	白菜、ほうれん草 大根、人参、長葱 生姜	538 25.4	炒めビーフン すまし汁
木	11 25	ごはん 鶏肉の新玉葱ソース 磯和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	南蛮うどん	米、乾麺、片栗粉、油 砂糖	鶏肉、豚肉、味噌 のり	果物、小松菜、かぶ 大根、人参、玉葱 もやし、長葱 かぶの葉、白菜	504 23.6	さつまいもの みたらし スープ
金	12 26	ごはん 肉じゃが みそ汁(キャベツ・大根) 果物	牛乳 ジャムサンド	じゃがいも、米 食パン、ジャム、油 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌	玉葱、キャベツ、人参 大根、さやいんげん 果物	513 18.1	茶漬け
土	13	豚丼 和風サラダ みそ汁(玉葱・わかめ)	牛乳 ちんすこう	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、薄力粉	牛乳、豚肉、味噌 わかめ	玉葱、果物、キャベツ 人参、ほうれん草 生姜、にんにく	582 18.5	牛乳 菓子
	27	13日:果物	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉	牛乳、豚肉、味噌 わかめ	玉葱、果物、キャベツ 人参、ほうれん草 生姜、にんにく	545 19.0	
月	1	ごはん ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物	牛乳 青菜おにぎり	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	果物、大根、キャベツ 玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶、小松菜	552 18.3	人参ごはん みそ汁
	15	胚芽パン ポテトとキャベツのスープ ツナサラダ 果物		米、胚芽パン じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	果物、大根、キャベツ 玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶、小松菜	514 20.5	
火	2 16 30	ごはん 紅焼豆腐 土佐和え みそ汁(白菜・ほうれん草) 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、薄力粉、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豆腐、味噌 削り節、豚挽肉	果物、キャベツ、白菜 人参、もやし、長葱 ほうれん草、生姜 にんにく	555 18.1	ゆかり おにぎり みそ汁
水	3 17	ごはん 魚の蒲焼風 マセドアンサラダ トマト みそ汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 りんごゼリー 菓子	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、かじき 味噌、アガー	100%りんごジュース トマト、キャベツ 胡瓜、玉葱、人参	532 18.7	ふかし芋 スープ
木	4 18	チキンカレー サラダ スープ(人参・水菜) 果物	牛乳 米粉のかぼちゃ 蒸しパン	米、米粉、油、砂糖 じゃがいも	牛乳、鶏肉 豆乳(成分無調 整)	果物、玉葱、人参、生姜 もやし、大根、胡瓜 かぼちゃ、水菜、長葱 ホールトマト缶 にんにく	610 17.3	焼きおにぎり すまし汁
金	5 19	5日:ごはん 19日:筍ごはん 魚の香味焼き 三色和え みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 果物	牛乳 シュガーパン	米、テーブルロール さつまいも、油 マーガリン、砂糖	牛乳、生鮭、味噌	大根、小松菜、人参 チンゲン菜、長葱 生姜、果物 19日:たけのこ(ゆで)	508 22.0	チャーハン みそ汁
土	6 20	五目うどん 南瓜の煮物	牛乳 果物 菓子	乾麺、砂糖、油	牛乳、豚肉 高野豆腐	かぼちゃ、果物、大根 玉葱、人参、小松菜	531 20.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ りんご・オレンジ・いちご 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。



	にゅうじ 乳 児		ようじ 幼 児		えんちようほく 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
きょうもくひょう 給与目標	470	16~24	560	18~28	90~130	2~3
こんげつ 今月の平均	463	17.5	545	19.9	99	2.3