

令和6年9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	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	たんぱく質 kcal/g	
月	2 30	黒糖パン ミネストローネ ひじきとツナのサラダ 果物	牛乳 のりじゃこおにぎり	黒糖パン、米、砂糖 じゃがいも、油 ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶 ちりめんじゃこ ひじき、のり あおのり	果物、大根、玉葱 人参、キャベツ トマトピューレ	501 18.4	ふかし芋 みそ汁
火	3	あんかけ焼きそば 南瓜のグラッセ スープ(わかめ・長葱) 果物	牛乳 チキンライス	蒸し中華麺、米、油 砂糖、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、わかめ 鶏肉	果物、かぼちゃ、玉葱 もやし、人参、長葱 キャベツ	571 19.3	ねぎ飯 みそ汁
	17		牛乳 お月見まんじゅう	蒸し中華麺、油 砂糖、片栗粉、バター 薄力粉、さつまいも	牛乳、豚肉、わかめ	果物、かぼちゃ、玉葱 もやし、人参、長葱 キャベツ	534 17.0	
水	4 18	ごはん 魚の西京焼き 土佐和え みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) 果物	牛乳 かやくおにぎり	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、生鮭、味噌 油揚げ、削り節 のり	果物、もやし、人参 チンゲン菜、生姜	506 22.5	炒めビーフン スープ
木	5 19	チキンカレー コールスローサラダ スープ(豆腐・万能葱)	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、じゃがいも、米粉 油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 卵	玉葱、人参、キャベツ 胡瓜、ほうれん草 ホールトマト缶、万能葱 長葱、生姜、にんにく	599 17.5	わかめ おにぎり みそ汁
金	6 20	ごはん なすと豚肉の炒め物 ゆかり和え みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 きな粉揚げパン	米、テーブルロール 油、砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、豚肉、味噌 きな粉	果物、なす、キャベツ 大根、胡瓜、もやし 人参、小松菜、長葱 生姜、にんにく	561 18.6	芋もち すまし汁
土	7 21	豚肉の甘辛丼 サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 21日:果物 21日:フルーツ	牛乳 7日:果物・菓子 21日:フルーツ	米、砂糖、油 21日:コーンフレーク バター、マジマロ	牛乳、豚肉、味噌 わかめ	果物、大根、人参、玉葱 長葱、胡瓜	561 17.8	牛乳 菓子
			牛乳 かっぱおにぎり	胚芽パン、米、油 じゃがいも、米粉 白ごま、ごま油、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	558 19.9	人参ピラフ スープ
火	10 24	ごはん 紅焼豆腐 粉吹芋 すまし汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 みそチャーハン	米、じゃがいも、油 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽肉 味噌、削り節 あおのり	果物、大根、人参、長葱 キャベツ、小松菜、生姜 にんにく	570 18.3	青菜おにぎり みそ汁
水	11	ごはん 煮魚 三色和え みそ汁(なす・えのき茸) 果物	牛乳 ちんすこう	米、油、砂糖、薄力粉	牛乳、さわか、味噌	果物、もやし、なす チンゲン菜、人参 えのきたけ、生姜	558 19.8	きのこ おにぎり みそ汁
	25		牛乳 二色おはぎ (小豆・きな粉)	米、油、砂糖、もち米	牛乳、さわか、味噌 小豆、きな粉	果物、もやし、なす チンゲン菜、人参 えのきたけ、生姜	580 22.7	
木	12 26	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(冬瓜・油揚げ)	牛乳 ひんやりりんごゼリー 0~2歳:りんごゼリー 菓子	米、マーマレード 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌 油揚げ、アガー	100%りんごジュース ブロッコリー、冬瓜 キャベツ、にんにく ホールコーン缶、玉葱	503 21.7	じゃが芋の みたらし すまし汁
金	13 27	ごはん 魚の菊花焼き お浸し みそ汁(じゃが芋・玉葱) 果物	牛乳 和風トースト	米、食パン、油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳、かじき、卵 味噌、あおのり	果物、もやし、人参 ほうれん草、玉葱 えのきたけ、生姜	516 21.9	茶漬け
土	14 28	肉うどん さつま芋のつや煮	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～ オレンジ・グレープフルーツ・すいか・梨 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。
- ★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	470	16~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	461	17.2	543	19.4	101	2.4