

令和6年12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	9 23	黒糖パン ロールキャベツ野菜添え 粉吹芋 果物	牛乳 ツナおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、片栗粉 砂糖	牛乳、豚挽肉 ツナ缶、のり あおのり	果物、キャベツ ブロッコリー 人参、玉葱	530 20.4	焼き芋 みそ汁
火	10 24	和風スパゲティー サラダ スープ（もやし・万能葱）	牛乳 キャラメルポテト	スパゲティー さつまいも、油 砂糖、バター	牛乳、豚肉 刻みのり	玉葱、大根、人参 もやし、胡瓜、しめじ 小松菜、万能葱	505 17.2	カレー風味 ごはん スープ
水	11 25	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 和風サラダ 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 おかかチャーハン	米、油、砂糖	牛乳、味噌 メルルーサ/ホキ 豆腐、鶏挽肉 とろけるチーズ 削り節	果物、キャベツ、白菜 人参、玉葱、長葱 小松菜、胡瓜	523 21.7	ヌードル スープ
木	12 26	チキンカレー 白菜の甘酢和え スープ（えのき茸・水菜）	牛乳 バナナクッキー 	米、じゃがいも 薄力粉、油、米粉 砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉 削り節	白菜、玉葱、人参 水菜、えのきだけ ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく、バナナ	568 16.5	きのこ おにぎり みそ汁
金	13 27	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 和風トースト	米、食パン 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、あおのり	果物、白菜、小松菜 かぶ、長葱、人参 かぶの葉、生姜	517 20.2	じゃが芋の みたらし すまし汁
土	14 28	鶏ごぼうピラフ マセドアンサラダ みそ汁（玉葱・わかめ）	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏肉 味噌、わかめ	果物、玉葱、人参 胡瓜、ごぼう、生姜	511 17.1	牛乳 菓子
月	2 16	胚芽パン ミネストローネ ひじきとツナのサラダ 果物	牛乳 そばろおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、砂糖 油、ごま油	牛乳、鶏肉 鶏挽肉、ツナ缶 ひじき、のり	果物、大根、玉葱 人参、キャベツ トマトピューレ、生姜	521 21.2	さつま芋の みつかけ スープ
火	3 17	中華菜飯  南瓜のマヨネーズ焼き みそ汁（豆腐・長葱）	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉 砂糖、マヨネーズ 油、ごま油	牛乳、豚肉 豆腐、味噌	かぼちゃ、小松菜 人参、長葱、生姜	533 16.7	茶漬け
水	4 18	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ みそ汁（玉葱・チンゲン菜） 果物	にゅうめん	米、そうめん 油、パン粉 薄力粉、砂糖	生鮭、豚肉、味噌	果物、キャベツ 玉葱、胡瓜、人参 小松菜、チンゲン菜	509 21.9	しょうゆ焼き おにぎり みそ汁
木	5 19	ごはん ポテトオムレツ 三色和え スープ（キャベツ・わかめ）	牛乳 NEW! 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも 米粉、油 砂糖、粉糖	牛乳、卵 豆腐、ベーコン わかめ	もやし、キャベツ 小松菜、玉葱、人参	562 17.2	チャーハン スープ
金	6 20	ごはん ぶりの照り焼き 酢醤油和え みそ汁（もやし・小松菜）	牛乳  ぼうしパン	米、テーブルロール 薄力粉、砂糖 マーガリン、片栗粉	牛乳、ぶり 味噌、卵	大根、もやし、胡瓜 人参、小松菜、生姜	577 22.7	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
土	7 21	カレーうどん さつま芋のつや煮 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、さつまいも マシュマロ、バター コーンフレーク 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉	果物、玉葱、人参 小松菜、長葱	517 15.1	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～みかん・オレンジ・りんご 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	452	16.9	531	19.0	94	2.1