

令和6年8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	5 19	黒糖パン 夏野菜スープ 和風サラダ 果物	牛乳 おかかチーズ おにぎり	黒糖パン、じゃがいも 米、油、砂糖	牛乳、鶏肉 プロセスチーズ 削り節、のり	果物、玉葱、チンゲン菜 キャベツ、人参、胡瓜 ホールコーン缶 スッキーニ	508 16.7	ピラフ スープ
火	6 20	スパゲティーミートソース 大根サラダ スープ（もやし・チンゲン菜） 果物	牛乳 レタスチャーハン	スパゲティー、米 油、砂糖	牛乳、豚挽肉 豚肉	果物、玉葱、大根 もやし、人参、胡瓜 トマトピューレ、レタス ホールトマト缶、生姜 チンゲン菜、にんにく	593 19.5	じゃが芋の カレー煮 スープ
水	7 21	ごはん 魚の風味焼き 酢醤油和え みそ汁（さつま芋・油揚げ）	牛乳 フルーツインゼリー 菓子	米、砂糖、片栗粉 油、さつまいも	牛乳、生鮭、アガー あおのり、油揚げ 味噌	キャベツ、もやし、人参 みかん缶、生姜、レモン	500 20.4	焼きおにぎり みそ汁
木	8 22	夏のカレー 甘酢大根 スープ（長葱・わかめ）	牛乳 うめみそおにぎり	米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉、味噌 わかめ、のり	大根、なす、かぼちゃ 玉葱、胡瓜、スッキーニ 長葱、ホールトマト缶 梅干、赤ピーマン、生姜 ピーマン、にんにく	600 16.5	かぼちゃの 茶巾 みそ汁
金	9 23	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁（なす・万能葱） 果物	牛乳 セサミトースト	米、食パン、砂糖 マーガリン、片栗粉 白ごま、油、ごま油	牛乳、豆腐 豚肉、味噌	果物、キャベツ、なす 胡瓜、もやし、人参 万能葱	501 18.8	人参ごはん スープ
土	10 24	鶏ごぼうピラフ 野菜炒め スープ（じゃが芋・小松菜） 24日：果物	10日：牛乳・果物 菓子 24日：ｺｰﾝﾌﾚｰｸ 牛乳かけ	米、じゃがいも、油 24日：ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	牛乳、鶏肉、豚肉	果物、キャベツ、人参 玉葱、ごぼう、小松菜 生姜	502 18.4	牛乳 菓子
月	26	胚芽パン コーンシチュー サラダ 果物	牛乳 かじきのそぼろ おにぎり	胚芽パン、米、油 じゃがいも、米粉 砂糖	牛乳、鶏肉 かじき、のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 ホールコーン缶 クリームコーン缶	600 21.8	さつま芋の 甘煮 スープ
火	27	中華菜飯 ハリハリサラダ みそ汁（かぼちゃ・えのき苺） 果物	牛乳 米粉の ココアマフィン	米、米粉、砂糖 コーンスターチ、油 ごま油	牛乳、豚肉、味噌 豆乳（成分無調整）	果物、小松菜、かぼちゃ 人参、胡瓜、切干大根 えのきたけ、生姜	532 16.1	雑炊
水	28	ごはん 魚のカレー照り焼き お浸し すまし汁（冬瓜・人参） 果物	牛乳 和風スパゲティー	米、砂糖、片栗粉 油、スパゲティー	牛乳、かじき ツナ缶、刻みのり	果物、冬瓜、もやし キャベツ、人参、小松菜 モロヘイヤ、玉葱	533 22.0	ゆかり おにぎり みそ汁
木	1 29	わかめごはん 肉じゃが みそ汁（豆腐・オクラ） 果物	牛乳 たまごクッキー	米、じゃがいも、砂糖 薄力粉、マーガリン 油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐 味噌、卵 炊き込みわかめ	果物、玉葱、人参 オクラ、さやいんげん	550 17.3	焼飯 みそ汁
金	2 30	ごはん 魚のポテト焼き 磯和え みそ汁（玉葱・小松菜） 果物	牛乳 トマトチーズパン	米、テーブルロール 乾燥マッシュポテト マヨネーズ オリーブ油	牛乳、メルルーサ とろけるチーズ 味噌、のり	果物、トマト、玉葱 キャベツ、もやし 人参、小松菜	545 22.6	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁
土	3 17 31	五目うどん さつま芋のつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、さつまいも 砂糖、油	牛乳、高野豆腐 3・31日：豚肉	果物、大根、玉葱 人参、小松菜	543 19.5	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・メロン・すいか 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
- ★土曜の果物は、昼またはおやつにつきます。

乳児	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	16.6	542	18.6	93	2.2



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	
火	13	中華菜飯 ハリハリサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸) 果物	牛乳 米粉の ココアマフィン	米、米粉、砂糖 コーンスターチ、油 ごま油	牛乳、ツナ缶、味噌 豆乳(成分無調整)	果物、小松菜、かぼちゃ 人参、胡瓜、切干大根 えのきたけ、生姜	535 13.7	雑炊
水	14	高野豆腐のそぼろごはん サラダ すまし汁(冬瓜・人参) 果物	牛乳 和風スパゲティー	米、スパゲティー 油、砂糖	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、刻みのり	果物、キャベツ、冬瓜 玉葱、人参、胡瓜 小松菜	542 18.2	ゆかり おにぎり みそ汁
木	15	わかめごはん ツナじゃが みそ汁(人参・高野豆腐) 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、じゃがいも 薄力粉、砂糖、油 片栗粉	牛乳、ツナ缶 味噌、高野豆腐 炊き込みわかめ	果物、玉葱、人参	579 16.5	焼飯 みそ汁
金	16	メキシカンライス マカロニサラダ コーンスープ 果物	牛乳 茶飯おにぎり	米、マカロニ、油 砂糖	牛乳、ツナ缶、のり	果物、クリームコーン缶 キャベツ、玉葱、人参 ホールコーン缶 ピーマン	568 15.4	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁