

令和7年1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	6	ごはん カレーシチュー 大根サラダ	牛乳 おなかチーズ	米、じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、ツナ缶 プロセスチーズ のり、削り節	大根、人参、玉葱 生姜、にんにく	611	さつまいもの 甘煮 みそ汁
	20	黒糖パン カレーシチュー 大根サラダ	おにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 プロセスチーズ のり、削り節	大根、人参、玉葱 生姜、にんにく	16.5 545	
火	7	五目うどん ポテトのマヨネーズ焼き 果物	七草粥	乾麺、じゃがいも 米、マヨネーズ、油	豚肉、高野豆腐	果物、大根、玉葱 人参、小松菜、かぶ 大根の葉、かぶの葉	488	ピラフ スープ
	21		牛乳 野菜の甘辛ごはん	乾麺、じゃがいも 米、マヨネーズ 油、砂糖	牛乳、豚肉 高野豆腐、ツナ缶	果物、大根、玉葱 人参、小松菜 キャベツ、れんこん	16.8 574	
水	8	ごはん 魚の蒲焼風 磯和え みそ汁(南瓜・えのき茸)	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、砂糖 油、片栗粉	牛乳、かじき 豆乳(成分無調整) 味噌、きな粉、のり	キャベツ、かぼちゃ もやし、人参 えのきたけ	544	雑炊
	22						20.4	
木	9	ハッシュドポーク ほうれん草サラダ スープ(豆腐・長葱) 果物	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、油 米粉、砂糖	牛乳、豚肉 豆腐、ツナ缶	果物、玉葱、大根 ほうれん草、人参 長葱、トマトピューレ 生姜、にんにく	578	炒めビーフン みそ汁
	23						18.8	
金	10	ごはん 松風焼き 炒めなます みそ汁(もやし・チンゲン菜)	牛乳 小倉サンド	米、食パン、砂糖 マーガリン、油 米粉、白ごま	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、味噌、小豆	大根、もやし、長葱 れんこん、チンゲン菜 人参、さやいんげん	590	ひじき おにぎり みそ汁
	24						23.3	
土	11	甘辛丼 お浸し みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、薄力粉、片栗粉 油、春雨(国産) 砂糖	牛乳、鶏肉、味噌 わかめ、あおのり	果物、玉葱、キャベツ 白菜、小松菜、人参	559	牛乳 菓子
	25						17.2	
月	27	胚芽パン ポテトと白菜のスープ マカロニサラダ 果物	だまこ汁	胚芽パン、じゃがいも 米、マカロニ、油 片栗粉、砂糖	鶏肉、豚肉 ハム、油揚げ	果物、白菜、キャベツ 玉葱、人参、ごぼう ホールコン缶 えのきたけ、万能葱	505	芋もち すまし汁
	28						19.1	
火	14	ビビンバ 南瓜の煮付け わかめスープ	牛乳 ソフトクッキー	米、薄力粉、油 砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	かぼちゃ、もやし、人参 小松菜、生姜、にんにく	543	かぼちゃの 茶巾 みそ汁
	28						18.6	
水	15	ごはん 魚のりんごソース チンゲン菜のサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 こぎつねおにぎり	米、油 片栗粉、砂糖	牛乳、味噌 メルルーサ/ホキ 油揚げ、のり	チンゲン菜、キャベツ かぶ、りんご、人参 かぶの葉、にんにく	504	ケチャップ ライス スープ
	29						19.5	
木	16	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁(もやし・万能葱) 果物	牛乳 カレーまん	米、薄力粉、米粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵 味噌、豚挽肉	果物、玉葱、もやし ホールトマト缶 ブロッコリー、万能葱	592	茶飯おにぎり みそ汁
	30						23.9	
金	17	ごはん 魚のあけぼの焼き 煮しめ すまし汁(大根・小松菜) 果物	牛乳 ミルク クリームパン	米、テーブルロール さといも、片栗粉 マヨネーズ、油 砂糖、薄力粉 マジマロ	牛乳、高野豆腐 メルルーサ/ホキ 豆乳(成分無調整)	果物、人参、大根 ごぼう、小松菜 さやいんげん	557	こまツナ ごはん みそ汁
	31						21.1	
土	4	味噌うどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、味噌 4日:高野豆腐 18日:鶏肉	果物、大根 人参、玉葱	521	牛乳 菓子
	18						16.0	

今月提供予定の果物～ いよかん・りんご・オレンジ・みかん 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	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	467	17.2	551	19.4	98	2.3