

令和5年11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 20	黒糖パン ミネストローネ マカロニサラダ 果物	牛乳 きのこおにぎり	黒糖パン、砂糖 米、じゃがいも マカロニ、油	牛乳、鶏肉 油揚げ、のり	果物、人参、玉葱 キャベツ、白菜 胡瓜、トマトピューレ えのきたけ	507 17.9	芋もち みそ汁
火	7 21	あんかけうどん おさつサラダ 果物	牛乳 納豆チャーハン	乾麺、米 さつまいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉 挽き割り納豆 鶏挽肉、削り節	果物、白菜、人参 胡瓜、玉葱、長葱 チンゲン菜	543 17.8	ココアケーキ スープ
水	8 22	ごはん 魚のパン粉焼き きんぴら みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 いがり坊や	さつまいも、米 そうめん、油 砂糖、パン粉 薄力粉	牛乳、生鮭 味噌、卵 絹ごし豆腐 豆乳(成分無調整)	果物、かぶ、大根 ごぼう、人参 れんこん、かぶの葉 さやいんげん、パセリ	571 20.3	雑炊
木	9	ドライカレー 甘酢和え スープ(豆腐・わかめ) 果物	牛乳 ロッククッキー	米、薄力粉、砂糖 油、バター コーンフレーク	牛乳、豚挽肉 豆腐、削り節 わかめ	果物、玉葱、白菜 人参、胡瓜、ピーマン 生姜、にんにく	585 16.4	ふかし芋 みそ汁
金	10 24	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 磯和え みそ汁(さつま芋・ほうれん草) 果物	牛乳 きなこ豆乳トースト NEW!	米、食パン、砂糖 さつまいも、片栗粉 マーマレード、油	牛乳、鶏肉 豆乳(成分無調整) 味噌、きな粉、のり	果物、キャベツ もやし、玉葱、人参 ほうれん草、にんにく	502 22.8	焼きおにぎり すまし汁
土	11 25	鶏肉丼 豚汁 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	米、クラッカー じゃがいも、砂糖 春雨(国産)、油 マシュマロ、片栗粉	牛乳、鶏肉 豚肉、味噌	果物、玉葱 キャベツ、大根 長葱、人参	546 20.8	牛乳 菓子
月	13 27	胚芽パン カレーシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 里芋のおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 さといも、米粉 白ごま、砂糖	牛乳、鶏肉 のり	果物、大根、玉葱 人参、胡瓜、生姜 にんにく	538 17.6	パスタ ナポリタン スープ
火	14 28	ごはん 豆腐とれんこんのつくね ブロッコリーサラダ みそ汁(玉葱・人参)	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、米粉、油 砂糖、パン粉 片栗粉、粉糖	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 卵	ブロッコリー、玉葱 れんこん、キャベツ りんご、長葱、人参 ホールコーン缶	577 20.1	おかか チャーハン すまし汁
水	1	ごはん 焼き魚のみそだれかけ 切干大根のサラダ すまし汁(じゃが芋・万能葱) 果物	牛乳 焼飯	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、かじき 豚挽肉、味噌	果物、人参、胡瓜 長葱、切干大根 万能葱	540 19.0	ジャム入り カップケーキ スープ
	15 29	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ すまし汁(じゃが芋・万能葱) 果物		米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、さば 豚挽肉、味噌	果物、人参、胡瓜 長葱、切干大根 万能葱、生姜	580 19.7	
木	2 30	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(もやし・わかめ) 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、蒸し中華麺 油、片栗粉	牛乳、豚挽肉 豚肉、味噌 わかめ、あおのり	果物、玉葱、大根 人参、もやし、生姜 しめじ、キャベツ 長葱、さやいんげん	540 18.6	茶飯おにぎり みそ汁
	16	まいだけ炊き込みごはん 三色卵焼き 大根の煮物 みそ汁(もやし・わかめ) 果物	牛乳 塩焼きそば	米、蒸し中華麺 油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵 豚肉、味噌 鶏挽肉、わかめ	果物、大根、もやし 人参、玉葱、まいだけ キャベツ、にら さやいんげん	530 20.3	
金	17	ごはん 魚の揚げ煮 ゆかり和え みそ汁(キャベツ・人参) 果物	牛乳 小倉あんパン	米、テーブルロール 砂糖、片栗粉 油、マーガリン	牛乳、生鮭 味噌、小豆	果物、胡瓜 キャベツ、かぶ 人参	537 21.0	カレー チャーハン スープ
土	4 18	肉うどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	果物、キャベツ 人参、玉葱 胡瓜、チンゲン菜	526 17.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～梨・リンゴ・柿・みかん等 (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。



	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	2.0～3.0
今月の平均	462	17.1	544	17.1	102	2.2