

令和5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 kcal/g	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		
月	4 18	黒糖パン ロールキャベツ 野菜添え 果物	牛乳 ココロゴぼうと ベーコンのおにぎり	黒糖パン、米 片栗粉、バター、油	牛乳、豚挽肉 ベーコン、のり	キャベツ、果物 ブロッコリー、人参 玉葱、ごぼう	506 19.5	焼き芋 みそ汁
火	5 19	和風スパゲティー 南瓜のマヨネーズ焼き スープ(わかめ・ほうれん草) 果物	牛乳 チキンライス	スパゲティー、米 油、マヨネーズ	牛乳、豚肉 鶏肉、わかめ 刻みのり	かぼちゃ、果物 人参、しめじ、小松菜 ほうれん草、玉葱	616 20.2	カップケーキ スープ
水	6 20	ごはん 魚の麦味噌焼き 和風サラダ 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 餃子まん	米、薄力粉、油 砂糖、ごま油 押し麦、白ごま	牛乳、かじき 豆腐、豚挽肉 鶏挽肉、味噌	果物、キャベツ 白菜、人参、長葱 小松菜、胡瓜、にら	519 21.2	わかめおにぎり すまし汁
木	7 21	チキンカレー サラダ スープ(えのき茸・水菜) 果物	 牛乳 スイートパンプキン	米、さつまいも じゃがいも、油 米粉、砂糖、バター	牛乳 鶏肉	果物、かぼちゃ、玉葱 もやし、大根、人参 胡瓜、水菜、えのきだけ ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく	579 16.5	じゃが芋の 甘辛煮 みそ汁
金	8 22	ごはん 柳川風煮 三色和え 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、卵、豚肉 味噌、あおのり	果物、白菜、小松菜 玉葱、かぶ、ごぼう 人参、かぶの葉 さやいんげん	511 19.9	炊き込みごはん すまし汁
土	9 23	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	505 16.1	牛乳 菓子
月	11 25	胚芽パン じゃが芋の カントリースープ コーン入りのサラダ 果物	牛乳 のりじゃこおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉 ちりめんじゃこ のり、あおのり	果物、大根、人参 キャベツ、玉葱 ブロッコリー ホールコーン缶	508 19.3	人参ピラフ スープ
火	12 26	中華菜飯 じゃが芋のツナ煮 スープ(豆腐・チンゲン菜)	牛乳 バナナスコーン 	米、じゃがいも 薄力粉、砂糖、油 ショートニング ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉 豆腐、ツナ缶	小松菜、玉葱、人参 バナナ、チンゲン菜 さやいんげん、生姜	550 18.7	茶漬け
水	13 27	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ みそ汁(玉葱・油揚げ) 果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、米粉、薄力粉 砂糖、パン粉、油	牛乳、ホキ 卵、味噌 油揚げ	果物、キャベツ 玉葱、胡瓜 ほうれん草、人参	565 18.0	ちゃんぽんめん
木	14 28	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁(里芋・ほうれん草) 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	米、さといも 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、のり	白菜、果物 長葱、人参 ほうれん草、生姜	580 20.8	チャーハン スープ
金	1 15	ごはん ぶりの照り焼き 酢醤油和え みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 ほうしパン 	米、テーブルロール 片栗粉、薄力粉 マーガリン、砂糖	牛乳、ぶり 味噌、卵	果物、大根 もやし、小松菜 人参、胡瓜、生姜	575 20.6	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
土	2 16	煮込みうどん 南瓜の煮付け 果物	牛乳 ちんすこう	乾麺、薄力粉 砂糖、油、片栗粉	牛乳 豚肉	かぼちゃ、果物 大根、長葱 人参、ほうれん草	554 15.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・りんご・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	464	16.8	547	18.9	97	2.2