

令和6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 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	15 29	黒糖パン ホワイトシチュー かぼちゃのサラダ NEW!	牛乳 りんごゼリー 菓子	黒糖パン、油、米粉 じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉 絹ごし豆腐、アガー 豆乳（成分無調整）	100%りんごジュース かぼちゃ、玉葱 人参、胡瓜	516 17.1	焼飯 みそ汁
火	16 30	ひじきとツナのスパゲティー さつま芋の煮物 スープ（キャベツ・チンゲン菜） 果物	だまこ汁	スパゲティー、米 油、片栗粉、砂糖 さつまいも	ツナ缶、豚肉 油揚げ、ひじき	果物、玉葱、キャベツ 人参、チンゲン菜 ほうれん草、ごぼう えのきだけ、万能葱	521 15.2	里芋の 味噌だれあえ すまし汁
水	17 31	ごはん 魚の揚げ煮 磯和え 貝だくさんみそ汁 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉 さといも、砂糖 油、片栗粉	牛乳、生鮭、豚肉 味噌、のり	果物、大根、もやし 人参、キャベツ、長葱	548 23.0	雑炊
木	4 18	ツナカレー 大根サラダ わかめスープ 18日：果物	牛乳 おかかおにぎり	米、じゃがいも 油、米粉、砂糖	牛乳、ツナ缶 削り節、わかめ のり	18日：果物 大根、玉葱、人参 胡瓜、ホールトマト缶 生姜、にんにく	629 15.3	ココア ちんすこう スープ
金	5	高野豆腐のそぼろごはん 炒めなます みそ汁（麩・長葱） 果物	牛乳 ふかし芋	米、砂糖 油、麩、白ごま さつまいも	牛乳、高野豆腐 味噌	大根、果物、玉葱 れんこん、長葱 人参、さやいんげん	522 15.8	マカロニの 安倍川
	19	高野豆腐のそぼろごはん （鶏挽肉入り） 炒めなます みそ汁（麩・長葱） 果物	牛乳 ジャーマンサンド	米、食パン、砂糖 じゃがいも、油、麩 マーガリン、白ごま	牛乳、鶏挽肉 味噌、高野豆腐 豚挽肉	大根、果物、玉葱 人参、れんこん、長葱 さやいんげん	566 17.9	みそ汁
土	6 20	甘辛丼 粉吹芋 みそ汁（玉葱・わかめ） 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、じゃがいも 薄力粉、油、片栗粉 砂糖、春雨（国産）	牛乳、ツナ缶 味噌、わかめ あおのり	玉葱、果物、キャベツ	593 16.5	牛乳 菓子
月	22	胚芽パン ポテトと白菜のスープ マカロニサラダ 果物	牛乳 こぎつねおにぎり	胚芽パン、砂糖 米、じゃがいも 油、マカロニ	牛乳、鶏肉 油揚げ、のり	果物、白菜、キャベツ 玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶	516 20.0	さつま芋の 茶巾絞り すまし汁
火	9 23	ごはん 松風焼き 土佐和え みそ汁（さつまいも・ほうれん草） 果物	牛乳 チャーハン	米、白ごま 米粉、油、砂糖 さつまいも	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、味噌 削り節	果物、キャベツ 長葱、小松菜、玉葱 人参、ほうれん草	603 23.4	カップケーキ スープ
水	10 24	ごはん 魚のあげぼの焼き 煮しめ すまし汁（大根・小松菜） 果物	ラーメン	米、片栗粉 砂糖、さといも マヨネーズ、油 生中華麺	メルルーサ/ホキ 豚肉、高野豆腐	果物、人参、大根 小松菜、もやし ごぼう、さやいんげん ホールコーン缶	507 18.9	焼きおにぎり すまし汁
木	11 25	ごはん 鶏肉のトマト煮 フロッコリー みそ汁（南瓜・えのき茸） 果物	牛乳 大納言クッキー	米、米粉、砂糖 ショートニング、油	牛乳、鶏肉 味噌、小豆	果物、フロッコリー ホールトマト缶、玉葱 かぼちゃ、えのきだけ	564 22.9	じゃが芋の カレー煮 みそ汁
金	12 26	かじきごはん 豆腐の五目あん みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 揚げパン	米、テーブルロール 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐 鶏肉、かじき 味噌	果物、玉葱、かぶ 白菜、人参、しめじ かぶの葉	537 19.6	ケチャップ ライス スープ
土	13 27	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、鶏肉 味噌	果物、大根、人参 胡瓜、小松菜、長葱	500 16.7	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ いよかん・みかん・りんご・オレンジなど（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。



	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	466	16.6	549	18.7	95	2.1