

令和6年3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	11 25	黒糖パン 肉団子スープ 切干大根のナムル 果物 NEW!	牛乳 おかかオニオン おにぎり	黒糖パン 米、春雨(国産) 片栗粉、砂糖 ごま油、油	牛乳、豚挽肉 削り節、のり	果物、白菜、人参 もやし、胡瓜、玉葱 切干大根、チンゲン菜 長葱、生姜	512 17.7	ヌードルスープ
火	12 26	野菜のつゆうどん ポテトのチーズ焼き 果物	牛乳 いなり寿司	乾麺、じゃがいも 米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉 油揚げ とろけるチーズ	果物、玉葱、キャベツ 人参、小松菜、しめじ	601 22.0	カップケーキ スープ
水	13 27	ごはん 魚の酢豚風 みそ汁(白菜・えのき草)	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、じゃがいも 米粉、油、砂糖 片栗粉、粉糖	牛乳、かじき 味噌、卵	玉葱、白菜、人参 ブロッコリー、生姜 えのきたけ、りんご	605 19.7	ひじきおにぎり みそ汁
木	14 28	ポークカレー サラダ スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 ボンデケーショ	米、じゃがいも 白玉粉、油、米粉 砂糖	牛乳、豚肉 粉チーズ	果物、玉葱、大根 人参、キャベツ、胡瓜 小松菜、ホールトマト缶 長葱、生姜、にんにく	598 18.7	こまつなごはん みそ汁
金	1	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のサラダ すまし汁(花麩・三つ葉) 果物	ひな祭りゼリー ひなあられ 	米、カルピス 砂糖、花麩、油 白ごま、ひなあられ	生クリーム 鶏肉、高野豆腐 アガー、鶏挽肉	果物、キャベツ、人参 菜の花、ほうれん草 ホールコーン缶、いちご 絹さや、みつば	593 26.1	さつまいの 茶巾絞り
	15 29	ごはん 鶏肉のみそだれかけ 酢醤油和え すまし汁(じゃがいも・万能葱) 果物	牛乳 ミルク クリームパン	米、テーブルロール じゃがいも、砂糖 片栗粉、薄力粉 マシュマロ、油	牛乳、鶏肉 豆乳(成分無調整) 味噌	果物、大根、胡瓜 人参、万能葱	518 22.4	すまし汁
土	2 16 30	うま煮丼 さつまいの甘煮 みそ汁(玉葱・小松菜) 2・16日:果物	2・16日:ｺｰﾝﾌﾙｰｸ 牛乳かけ 30日:牛乳 果物・菓子	米、さつまいも 油、砂糖、片栗粉 2・16日:ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	牛乳、豚肉 味噌	玉葱、果物、キャベツ 人参、小松菜	575 16.2	牛乳 菓子
	月	4 18	胚芽パン トマトシチュー ツナサラダ 果物	牛乳 焼きおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、味噌	果物、大根、玉葱 人参、胡瓜、生姜 ホールトマト缶 にんにく、パセリ	557 19.5
火	5 19	ごはん 手作りがんもどき おかか和え みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、薄力粉、油 片栗粉、砂糖 ショートニング	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 削り節、ひじき	果物、白菜、玉葱 もやし、人参、大根 かぼちゃ、ほうれん草	585 17.8	雑炊
	水	6	ごはん 魚のグラタン風 かぶと胡瓜のサラダ スープ(豆腐・長葱) 果物	牛乳 ケチャップライス	米、じゃがいも マヨネーズ、油 パン粉、砂糖	牛乳、かじき 豆腐、豚挽肉 粉チーズ	果物、かぶ、玉葱 人参、胡瓜、長葱 パセリ	589 20.1
木	7	ごはん 菜の花蒸し ごま和え みそ汁 (じゃがいも・チンゲン菜) 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、蒸し中華麺 じゃがいも、油 片栗粉、白ごま 砂糖	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、豚肉 味噌、あおのり	果物、もやし、玉葱 ほうれん草、人参 ホールコーン缶 生姜、チンゲン菜 キャベツ	546 20.6	芋もち すまし汁
	21	ごはん 二色ぼたもち (小豆・きな粉)	牛乳 二色ぼたもち (小豆・きな粉)	米、もち米 じゃがいも、砂糖 片栗粉、白ごま	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、小豆 味噌、きな粉	果物、もやし ほうれん草、玉葱 ホールコーン缶 人参、チンゲン菜 生姜	591 20.5	
金	8 22	ごはん 魚の梅焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(南瓜・油あげ) 果物	牛乳 しらすトースト	米、食パン マヨネーズ、油	牛乳、生鮭 味噌、しらす干し ベーコン、油揚げ あおのり	果物、玉葱 ブロッコリー かぼちゃ、人参 長葱、梅干	514 22.0	炊き込みごはん みそ汁
	土	9 23	スパゲティーナポリタン マセドアンサラダ スープ(キャベツ・わかめ)	牛乳 果物 菓子	スパゲティ、油 じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉 わかめ	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、ピーマン	584 19.6

今月提供予定の果物～甘夏・いよかん・いちご・りんごなど (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	479	17.5	567	19.8	103	2.3