

令和6年2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	26	黒糖パン コーンシチュー 花野菜サラダ 果物	牛乳 チヂミ	黒糖パン、じゃがいも 米粉、油、片栗粉 ごま油、砂糖	牛乳 鶏肉、豚挽肉	果物、キャベツ、玉葱 人参、ホールコーン缶 クリームコーン缶 カリフラワー、にら ブロッコリー	552 18.6	茶漬け
火	13 27	五目うどん ひじきとツナのサラダ 果物	牛乳 キャラメルポテト	乾麺、さつまいも 砂糖、油、バター ごま油	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ツナ缶 ひじき	果物、キャベツ 大根、人参、玉葱 ほうれん草	505 18.8	野菜マフィン スープ
水	14 28	ごはん 鯖のみぞれ煮 おさつサラダ みそ汁(玉葱・小松菜)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば 味噌、アガー	100%オレシジュース 大根、玉葱、胡瓜 みかん缶、小松菜 生姜	573 17.8	梅おにぎり みそ汁
木	1 29	冬のカレー 甘酢和え スープ(もやし・わかめ) 果物	牛乳 きな粉の スノーボール	米、じゃがいも 薄力粉、油、砂糖 米粉、粉砂糖	牛乳、鶏肉 きな粉、削り節 わかめ	果物、白菜、玉葱 もやし、にんにく れんこん、ごぼう ホールトマト缶 長葱、生姜、人参	639 16.9	炒めビーフン スープ
	15	ポークカレー 甘酢和え スープ(もやし・わかめ) 果物	牛乳 里芋のおにぎり	米、じゃがいも さといも、油 米粉、砂糖 白ごま	牛乳、豚肉 削り節、わかめ のり	果物、白菜、玉葱 人参、もやし、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	601 17.6	
金	2	じゃごごはん 鬼の金棒 お浸し みそ汁(キャベツ・長葱) 果物	牛乳 おにまんじゅう	米、さつまいも 片栗粉、砂糖 米粉、油	牛乳、豆腐 鶏挽肉、味噌 ちりめんじゃこ ひじき	果物、小松菜、もやし キャベツ、ごぼう 人参、長葱	522 18.3	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
	16	ごはん 豆腐ハンバーグ お浸し みそ汁(キャベツ・長葱) 果物	牛乳 セサミトースト	米、食パン 米粉、マーガリン 砂糖、油、片栗粉 白ごま	牛乳、豚挽肉 豆腐、味噌 ひじき	果物、玉葱、小松菜 もやし、キャベツ 長葱	529 19.5	
土	3 17	肉入り丼 南瓜の煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 フレークバー	米、マッシュマロ コーンフレーク 砂糖、春雨(国産) バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌	かぼちゃ、果物、玉葱 かぶ、人参、かぶの葉 生姜、にんにく	526 17.9	牛乳 菓子
月	5 19	胚芽パン ミネストラスープ さつまいものバター焼き 果物	牛乳 焼飯	胚芽パン、さつまいも 米、じゃがいも マカロニ、油、バター	牛乳、鶏肉 豚挽肉	果物、玉葱、人参 キャベツ、長葱	567 19.2	ちんすこう スープ
火	6 20	ごはん 花焼売 コールスローサラダ みそ汁(もやし・小松菜) 果物	牛乳 米粉の ココアマフィン	米、しゅうまいの皮 砂糖、米粉 コーンスターチ、油 片栗粉、ごま油	牛乳、豚挽肉 豆乳(成分無調整) 味噌	果物、キャベツ、もやし 胡瓜、玉葱、人参 小松菜、生姜	575 17.4	カレー風味 ごはん スープ
水	7 21	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 すまし汁(白菜・万能葱) 果物	牛乳 きんぴらおにぎり	米、砂糖 バター、油	生鮭、味噌 牛乳、のり	果物、白菜、万能葱 玉葱、キャベツ 切干大根、れんこん しめじ、ごぼう、人参 えのきたけ、絹さや	515 19.8	和風パスタ スープ
木	8 22	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 果物	タンメン	米、生中華麺 じゃがいも、砂糖 油、片栗粉、ごま油	卵、鶏挽肉 鶏肉、味噌 油揚げ	大根、果物、玉葱 キャベツ、もやし 人参、さやいんげん 生姜	513 18.5	じゃが芋の みたらし みそ汁
金	9	ごはん 魚のオーロラソース 三色和え みそ汁(玉葱・わかめ)	牛乳 バナナジャムパン	米、テーブルロール 白玉粉、油、砂糖 片栗粉、米粉	牛乳、メルルーサ 豆乳(成分無調整) 味噌、わかめ	白菜、玉葱 ほうれん草、バナナ 人参、レモン	531 18.8	茶飯おにぎり みそ汁
土	10 24	インディアンスパゲティー ほうれん草サラダ スープ(白菜・チンゲン菜)	牛乳 果物 菓子	スパゲティー 油、砂糖	牛乳 豚肉	果物、ほうれん草 白菜、大根、玉葱 人参、ピーマン チンゲン菜	529 18.3	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ りんご・みかん・いよかん・いちご等(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	465	16.3	548	18.3	101	2.3