

令和7年7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	7	七夕ちらし 鶏肉の照り焼き サラダ 天の川スープ 果物 	牛乳 きらきざゼリー 菓子	米、砂糖 そうめん、油	牛乳、鶏肉 ツナ缶、アガー	果物、キャベツ、人参 100%りんごジュース 100%オレンジジュース 大根、オクラ、胡瓜 ホールコーン缶	594 21.2	さつま芋の みつがけ みそ汁
火	8 22	サマーうどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 ケチャップライス	乾麺、米 マヨネーズ 砂糖、油	牛乳、鶏肉 油揚げ、豚挽肉	かぼちゃ、果物 トマト、胡瓜、もやし 玉葱、人参	575 18.1	梅おにぎり みそ汁
水	9 23	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 和風サラダ すまし汁（冬瓜・わかめ） 果物	牛乳 ソース焼きそば	米、蒸し中華麺 油、砂糖	牛乳、生鮭 豚肉、味噌 とろけるチーズ わかめ、あおのり	果物、キャベツ 冬瓜、胡瓜、人参 玉葱、もやし	526 24.0	人参ごはん スープ
木	10 24	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 みそ汁（なす・ほうれん草）	牛乳 小魚ピラフ	米、じゃがいも 油、片栗粉 ごま油	牛乳、豆腐 豚挽肉、味噌 ちりめんじゃこ	人参、なす、玉葱 長葱、ほうれん草 ピーマン、生姜 にんにく	561 19.9	じゃがおかか すまし汁
金	11 25	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーの炒め物 みそ汁（キャベツ・えのき茸）	牛乳 ヨーグルトtoast	米、食パン 砂糖、片栗粉 マーガリン、油	牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト 味噌、ベーコン	ブロッコリー、玉葱 キャベツ、長葱 人参、えのきだけ マーマレード、生姜	550 21.7	雑炊
土	12 26	豚丼 サラダ みそ汁（じゃが芋・わかめ） 26日:果物	12日:牛乳・果物 菓子 26日:コーンフレーク 牛乳かけ	米、じゃがいも 油、春雨（国産） 砂糖、片栗粉 26日:コーンフレーク	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	果物、玉葱、胡瓜 人参、チンゲン菜 生姜、にんにく	574 18.0	牛乳 菓子
月	14 28	胚芽パン トマトシチュー コールスローサラダ 果物	牛乳 切干大根のおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 油揚げ、のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、生姜 ホールトマト缶 切干大根、にんにく	548 18.5	おかか チャーハン みそ汁
火	1 29	ごはん ヤンニョムチキン 三色和え すまし汁（玉葱・水菜）	牛乳 りんごゼリー とうもろこし	米、砂糖 油、白ごま	牛乳、鶏肉 アガー	100%りんごジュース とうもろこし、玉葱 もやし、ほうれん草 水菜、人参、にんにく	531 19.5	ヌードル スープ
	15	ごはん 柳川風煮 三色和え すまし汁（玉葱・水菜）	牛乳 パンブキンクッキー	米、薄力粉、油 砂糖、片栗粉 ショートニング	牛乳、卵 豚肉	玉葱、もやし、人参 ほうれん草、ごぼう かぼちゃ、水菜 さやいんげん	578 18.7	
水	2 30	ごはん 煮魚 お浸し 豚汁・果物	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	米、米粉 さつまいも 砂糖、油	牛乳、かじき 豚肉、味噌、卵	果物、もやし、大根 キャベツ、長葱 ほうれん草、生姜 人参、モロヘイヤ	570 22.2	焼飯 みそ汁
	16	ごはん 魚の香味焼き お浸し 豚汁・果物	牛乳 うめみそおにぎり	米、さつまいも 油、砂糖	牛乳、豚肉 メルルーサ/ホキ 味噌、のり	果物、もやし キャベツ、大根 人参、モロヘイヤ 梅干、生姜、長葱	520 21.4	
木	3 31	ドライカレー 甘酢和え スープ（豆腐・万能葱） 果物	牛乳 鮭おにぎり	米、砂糖 油、白ごま	牛乳、豚挽肉 豆腐、生鮭 削り節、のり	玉葱、果物 白菜、胡瓜、人参 ピーマン、万能葱 生姜、にんにく	565 18.7	芋もち みそ汁
	17	鶏ごぼうピラフ トマト入りサラダ スープ（豆腐・万能葱） 果物	牛乳 ココアケーキ	米、薄力粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉 豆腐	果物、キャベツ 胡瓜、人参、トマト ごぼう、万能葱、生姜	538 16.6	
金	4 18	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁（南瓜・チンゲン菜）	牛乳 チキンドッグ	米、じゃがいも テーブルロール 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	牛乳、かじき 鶏ささみ、味噌	かぼちゃ、人参、生姜 ホールコーン缶、長葱 キャベツ、ピーマン チンゲン菜、にんにく	585 26.2	ひじき おにぎり スープ
土	5 19	カレーうどん じゃが芋のツナ煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉 ツナ缶	果物、玉葱 人参、小松菜 絹さや	532 17.5	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・グレープフルーツ・メロン・西瓜（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。
- ★土曜の果物は、昼またはおやつにつきます。



	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	2~3
今月の平均	470	17.8	555	20.2	94	2.1

