

# 令和6年6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	10 24	黒糖パン ホワイトシチュー チンゲン菜のサラダ 果物	牛乳 梅おにぎり	黒糖パン、米、油 じゃがいも、米粉 砂糖	牛乳、鶏肉、のり	果物、玉葱、人参 もやし、チンゲン菜 梅干	552 18.2	炒めビーフン スープ
火	11 25	肉味噌スパゲティー 南瓜のバター焼き スープ（キャベツ・万能葱）	牛乳 バナナクッキー	スパゲティー、薄力粉 砂糖、油、マーガリン 片栗粉、バター	牛乳、豚挽肉 味噌	かぼちゃ、玉葱、人参 キャベツ、もやし バナナ、万能葱	599 18.4	茶飯おにぎり みそ汁
水	12 26	ごはん 魚の照り焼き 大根と高野豆腐の煮物 みそ汁（なす・玉葱） 果物	牛乳 納豆チャーハン	米、砂糖、油	牛乳、かじき 味噌、削り節 挽き割り納豆 鶏挽肉、高野豆腐	果物、大根、なす 玉葱、長葱、人参 生姜	563 23.2	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁
木	13 27	ポークカレー 甘酢和え スープ（豆腐・わかめ）	にゅうめん	米、じゃがいも、油 そうめん、米粉、砂糖	豚肉、豆腐 削り節、わかめ	キャベツ、玉葱 人参、小松菜、長葱 ホールトマト缶、生姜 にんにく	545 17.6	おかか おにぎり みそ汁
金	14 28	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁（大根・小松菜） 果物	牛乳 二色トースト （ココア・粉チーズ）	米、食パン、油、米粉 マーガリン、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌 粉チーズ	果物、玉葱、大根 ホールトマト缶 ブロッコリー、小松菜	514 22.8	茶漬け
土	15 29	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁（じゃが芋・長葱）	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも、油 砂糖	牛乳、鶏挽肉 豚肉、味噌 高野豆腐	果物、キャベツ、人参 玉葱、長葱	536 18.6	牛乳 菓子
月	3 17	胚芽パン ミネストラスープ 大根サラダ 果物	牛乳 焼きおにぎり	胚芽パン、米、油 じゃがいも、砂糖 マカロニ	牛乳、豚肉、味噌	果物、玉葱、大根 人参、キャベツ 小松菜	507 19.1	カレー チャーハン スープ
火	4 18	ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかり和え みそ汁（じゃが芋・水菜）	牛乳 あじさい羹 菓子	米、じゃがいも、油 砂糖、米粉、片栗粉	牛乳、豚挽肉 豆腐、味噌 粉寒天、ひじき	100%りんごジュース 100%ぶどうジュース 胡瓜、水菜、人参 かぶ、玉葱	521 17.8	炊き込み ごはん みそ汁
水	5 19	ごはん 魚のマリネ トマト みそ汁（キャベツ・えのき草） 果物	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、味噌 メルルーサ/ホキ	果物、玉葱、トマト 胡瓜、キャベツ、人参 えのきだけ	523 17.8	きのこ おにぎり みそ汁
木	6 20	ごはん タンドリーチキン サラダ スープ（大根・長葱） 果物	牛乳 しらすおにぎり	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト しらす干し、のり	果物、大根、チンゲン菜 キャベツ、長葱、人参 生姜、にんにく	520 21.9	さつま芋の 甘煮 スープ
金	7 21	ごはん 魚の梅焼き きんぴら みそ汁（玉葱・小松菜） 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、テーブルロール 砂糖、油、薄力粉	牛乳、生鮭 豆乳（成分無調整） 味噌、きな粉	果物、玉葱、大根 ごぼう、人参、小松菜 れんこん、長葱、梅干 さやいんげん	524 23.4	青菜おにぎり みそ汁
土	8 22	煮込みうどん ポテトサラダ 22日：果物	牛乳 8日：果物・菓子 22日：ココア ちんすこう	乾麺、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖 22日：薄力粉	牛乳、鶏肉	果物、大根、小松菜 胡瓜、玉葱、長葱 人参	549 17.4	牛乳 菓子

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



給与目標	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	456	17.4	536	19.7	100	2.4