

令和7年4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	14 28	胚芽パン 春のシチュー 彩りサラダ 果物	牛乳 青菜としらすの おにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 しらす干し、のり	キャベツ、玉葱、人参 胡瓜、小松菜、セロリ グリーンアスパラ、果物	597 20.3	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
火	1 15	南蛮うどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 おかかチャーハン	乾麺、米、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、削り節	かぼちゃ、白菜、玉葱 人参、長葱、果物	546 17.0	茶飯おにぎり みそ汁
水	2 16 30	ごはん 魚の西京焼き 三色和え 肉入りけんちん汁	牛乳 米粉の ココアマフィン	米、さつまいも 米粉、砂糖、油 コーンスターチ	牛乳、生鮭 豚肉、味噌 豆乳（成分無調整）	小松菜、もやし、大根 人参、長葱、生姜	549 19.0	ヌードル スープ
木	3 17	ごはん 鶏肉の新玉葱ソース お浸し みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	米、砂糖 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 味噌、アガー	100%ぶどうジュース 白菜、ほうれん草、玉葱 かぶ、かぶの葉、人参	531 19.0	さつまいの みつがけ スープ
金	4 18	ごはん 肉じゃが みそ汁（キャベツ・大根） 果物	牛乳 シュガーパン	じゃがいも、米 テーブルロール マーガリン、油 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌	玉葱、キャベツ 人参、大根、 さやいんげん、果物	550 17.5	人参ごはん みそ汁
土	5	豚丼 おさつサラダ みそ汁（玉葱・わかめ） 19日：果物	牛乳 果物 菓子	米、さつまいも、油 春雨（国産）、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	玉葱、人参、胡瓜 生姜、にんにく、果物	579 16.1	牛乳 菓子
	19		牛乳 ちんすこう	米、さつまいも、油 春雨（国産）、砂糖 片栗粉、薄力粉	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	玉葱、人参、胡瓜 生姜、にんにく、果物	614 15.6	
月	7 21	黒糖パン ポテトとキャベツのスープ 大根サラダ 果物	牛乳 ツナおにぎり	黒糖パン、米、油 じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	大根、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶 人参、小松菜、果物	538 18.3	チャーハン スープ
火	8 22	ごはん 麻婆豆腐 酢醬油和え みそ汁（もやし・わかめ） 果物	牛乳 スパゲティー ナポリタン	米、スパゲティー 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐 豚挽肉、味噌 豚肉、わかめ	人参、かぶ、胡瓜 玉葱、もやし 長葱、ピーマン 生姜、にんにく、果物	570 20.8	じゃが芋の カレー煮 みそ汁
水	9 23	ごはん 魚の揚げ煮 コールスローサラダ みそ汁 （さつまい・チンゲン菜）	牛乳 ソフトクッキー	米、さつまいも 薄力粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、味噌 メルルーサ/ホキ	キャベツ、胡瓜 人参、チンゲン菜	529 18.0	青菜おにぎり すまし汁
木	10 24	チキンカレー サラダ スープ（人参・水菜）	牛乳 米粉のかぼちゃ 蒸しパン	米、米粉、油 砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉 豆乳（成分無調整）	玉葱、人参、もやし 大根、胡瓜、かぼちゃ 水菜、ホールトマト缶 長葱、生姜、にんにく	614 16.4	茶漬け
金	11 25	11日：ごはん 25日：筍ごはん 魚の香味焼き 野菜炒め すまし汁（じゃが芋・万能葱） 果物	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、ジャム じゃがいも、油、砂糖	牛乳、生鮭、豚肉	キャベツ、玉葱 人参、長葱、生姜 万能葱、果物 25日：たけのこ（ゆで）	511 23.8	ゆかり おにぎり みそ汁
土	12 26	肉うどん さつまいのつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、さつまいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	キャベツ、玉葱、人参 チンゲン菜、果物	548 16.6	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・りんご・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。
- ★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	471	16.9	556	19.1	93	2.1