

# 令和7年5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	12 26	黒糖パン カレーシチュー ハリハリサラダ 果物	牛乳 青菜おにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 のり	果物、玉葱、人参 生姜、胡瓜、小松菜 にんにく、切干大根	562 16.9	雑炊
火	13 27	肉味噌スパゲティー ゆかり和え スープ（じゃが芋・わかめ）	牛乳 チキンライス	スパゲティー、米 じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 鶏肉、味噌 わかめ	玉葱、大根 人参、胡瓜、もやし	569 19.9	芋もち みそ汁
水	14 28	ごはん 魚のフライ 和風サラダ みそ汁（白菜・万能葱） 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、油 砂糖、パン粉 薄力粉	牛乳、味噌 ホキ/メルルーサ 豆乳（成分無調整） きな粉	果物、キャベツ 白菜、胡瓜、人参 万能葱	555 19.4	ひじき おにぎり すまし汁
木	1	ハッシュドポーク 甘酢和え スープ（豆腐・ほうれん草）	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉 油、砂糖、米粉	牛乳、豚肉 豆腐、削り節	玉葱、白菜、人参 ほうれん草、長葱 にんにく、生姜	596 17.7	焼きおにぎり みそ汁
	15 29		牛乳 梅おにぎり	米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐 削り節、のり	玉葱、白菜、人参 ほうれん草、長葱 にんにく、生姜、梅干	612 18.7	
金	2	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 磯和え みそ汁（人参・小松菜） 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	米、もち米 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 鶏挽肉、味噌 のり	果物、玉葱、もやし キャベツ、人参、小松菜 マーマレード、にんにく だけこのこ（ゆで）	586 22.7	人参ピラフ スープ
	16 30		牛乳 揚げパン	米、テーブルロール 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、のり	果物、玉葱、もやし キャベツ、人参 マーマレード、小松菜 にんにく	588 21.4	
土	17 31	炊き込みごはん かぼちゃのサラダ みそ汁（玉葱・わかめ） 17日:果物	牛乳 17日:青のりお麩ラスク 31日:果物・菓子	米、油、砂糖 17日:小町麩	牛乳、鶏肉 味噌、高野豆腐 わかめ 17日:あおのり	果物、かぼちゃ 玉葱、人参、胡瓜 切干大根	542 17.3	牛乳 菓子
月	19	胚芽パン ミネストローネ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 鶏めし風おにぎり	胚芽パン、米、油 じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉 鶏挽肉、ツナ缶 のり	果物、玉葱 ほうれん草、大根 キャベツ、人参	507 19.6	じゃが芋の みたらし すまし汁
火	20	ゆかりごはん 豆腐の五目あん 粉吹芋 みそ汁（キャベツ・チンゲン菜）	わかめうどん	米、じゃがいも 乾麺、油、砂糖 片栗粉	豆腐、鶏肉 豚肉、味噌 わかめ	玉葱、人参、長葱 しめじ、キャベツ チンゲン菜、絹さや	506 18.9	おかか おにぎり みそ汁
水	7 21	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁（南瓜・玉葱） 果物	牛乳 カップケーキ	米、薄力粉 砂糖、油	牛乳、生鮭 味噌、油揚げ ひじき	果物、かぼちゃ 人参、玉葱、生姜 さやいんげん	544 21.8	かぼちゃの 茶巾 スープ
木	8 22	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ スープ（じゃが芋・水菜）	牛乳 りんごゼリー 菓子	米、じゃがいも 砂糖、米粉、油	牛乳、豚挽肉 アガー	100%りんごジュース 玉葱、大根、水菜 チンゲン菜、人参	544 17.2	炒めビーフン みそ汁
金	9 23	ごはん 焼き魚のみそだれかけ おさつサラダ すまし汁（大根・長葱） 果物	牛乳 和風トースト	米、さつまいも 食パン、油、砂糖	牛乳、かじき 味噌、あおのり	果物、大根 胡瓜、人参、長葱	528 18.8	ねぎ飯 みそ汁
土	10 24	五目うどん じゃが芋のツナ煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、豚肉	果物、大根、玉葱 人参、小松菜	559 20.4	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 甘夏・オレンジ・グレープフルーツなど（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。
- ★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	17.1	556	19.3	98	2.3