

令和7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	9 23	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 おかかおにぎり	黒糖パン 米、じゃがいも 油、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 のり、削り節	果物、玉葱 人参、もやし チンゲン菜、パセリ	580 17.7	ヌードルスープ
火	10 24	和風スパゲティー 梅肉和え スープ（キャベツ・万能葱）	牛乳 豆腐ドーナツ	スパゲティー、米粉 油、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉 豆腐、刻みのり	かぶ、玉葱、人参 キャベツ、胡瓜、しめじ 小松菜、万能葱、梅干	560 18.6	茶飯おにぎり みそ汁
水	11 25	ごはん 魚の風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁（玉葱・ほうれん草） 果物	牛乳 ピラフ	油、片栗粉 米、砂糖	牛乳、豚挽肉 味噌、あおのり メルルーサ／ホキ	果物、玉葱 人参、切干大根 ほうれん草、生姜 さやいんげん、パセリ	553 20.8	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁
木	12 26	ボークカレー サラダ スープ（豆腐・わかめ）	にゅうめん	米、じゃがいも そうめん、油 米粉、砂糖	豚肉、豆腐 わかめ	人参、玉葱、もやし キャベツ、長葱 ホールトマト缶 小松菜、生姜、にんにく	555 16.6	ゆかりおにぎり みそ汁
金	13 27	ごはん 鶏肉のトマト煮 フロッコリー添え 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 米粉、砂糖 油、マーガリン	牛乳、鶏肉 味噌、粉チーズ	玉葱、果物 ホールトマト缶 大根、フロッコリー 小松菜	545 21.5	茶漬け
土	14 28	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	542 18.4	牛乳 菓子
月	2 16 30	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 じゃがいも、油 マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	果物、玉葱 大根、人参 キャベツ、胡瓜	524 18.4	カレー チャーハン スープ
火	3 17	ごはん 豆腐ハンバーグ 土佐和え みそ汁（なす・水菜）	牛乳 あじさい羹 菓子	米、砂糖、米粉 油、片栗粉	牛乳、豚挽肉 豆腐、味噌、ひじき 粉寒天、削り節	100%りんごジュース 100%ぶどうジュース なす、もやし、水菜 人参、キャベツ、玉葱	505 17.9	炊き込みごはん すまし汁
水	4 18	ごはん 魚のマリネ・トマト すまし汁 （キャベツ・えのき茸） 果物	牛乳 ジャム入り カップケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、生鮭	果物、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参、トマト えのきたけ、ジャム	543 20.0	きのこおにぎり みそ汁
木	5 19	ごはん タンドリーチキン コーン入りサラダ スープ（もやし・万能葱） 果物	牛乳 しらすおにぎり	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉 ブレンヨーグルト しらす干し、のり	果物、大根、もやし 人参、フロッコリー ホールコーン缶 万能葱、生姜、にんにく	567 20.8	さつま芋の甘煮 スープ
金	6 20	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	テーブルロール 米、砂糖、油 薄力粉	牛乳、かじき 豆乳（成分無調整） 味噌、きな粉	果物、玉葱、大根 ごぼう、人参、長葱 小松菜、れんこん 梅干、さやいんげん	534 21.8	青菜おにぎり みそ汁
土	7 21	煮込みうどん ポテトサラダ 21日：果物	牛乳 7日：果物・菓子 21日：マシュマロ クラッカーサンド	乾麺、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖 21日：マシュマロ クラッカー	牛乳、鶏肉	果物、大根 小松菜、胡瓜 玉葱、長葱、人参	538 17.0	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 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。



	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	461	16.9	543	19.1	94	2.2