

令和7年8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	4 18	黒糖パン 夏野菜スープ 和風サラダ 果物	牛乳 オクラと小魚の 混ぜごはん NEW!	黒糖パン、米、油 じゃがいも、ごま油 砂糖、白ごま	牛乳、鶏肉 しらす干し	果物、チンゲン菜 玉葱、ズッキーニ 人参、キャベツ、胡瓜 オクラ、ホールコーン缶	495 17.2	ピラフ スープ
火	5 19	スパゲティーミートソース 大根サラダ スープ(もやし・人参) 果物	牛乳 レタスチャーハン	スパゲティー、米 油、砂糖	牛乳、豚肉 豚挽肉	果物、玉葱、大根 もやし、人参、胡瓜 ホールトマト缶 レタス、チンゲン菜 生姜、にんにく	593 19.5	じゃが芋の カレー煮 スープ
水	6 20	ごはん 魚の風味焼き 酢醤油和え みそ汁(玉葱・人参)	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、米粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、生鮭 豆乳(成分無調整) 味噌、きな粉 あおのり	玉葱、キャベツ もやし、人参、生姜	545 21.7	焼きおにぎり みそ汁
木	7 21	夏のカレー 甘酢大根 スープ(ほうれん草・長葱)	牛乳 梅おにぎり	米、油 米粉、砂糖	牛乳、豚肉 のり	大根、なす、かぼちゃ 玉葱、胡瓜、長葱 ズッキーニ、ほうれん草 ホールトマト缶、生姜 赤ピーマン、ピーマン にんにく、梅干	587 16.3	かぼちゃの 茶巾 すまし汁
金	8 22	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁(なす・万能葱) 果物	牛乳 トマトチーズトースト	米、オリーブ油 食パン、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豆腐 豚肉、味噌 とろけるチーズ	果物、トマト、なす もやし、胡瓜、人参 キャベツ、万能葱	513 21.0	ゆかりおにぎり みそ汁
土	9 23	鶏肉丼 ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも 油、春雨(国産) 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、わかめ	果物、キャベツ 玉葱、胡瓜、人参	588 17.2	牛乳 菓子
月	25	胚芽パン コーンシチュー サラダ	牛乳 かじきの そぼろおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 かじき、のり	玉葱、キャベツ、人参 ホールコーン缶、胡瓜 クリームコーン缶	572 19.8	さつまいもの 甘煮 スープ
火	26	中華菜飯 ハリハリサラダ みそ汁(南瓜・えのき草) 果物	牛乳 たまごクッキー	米、薄力粉 砂糖、ごま油 マーガリン、油	牛乳、豚肉 味噌、卵	果物、小松菜、人参 かぼちゃ、胡瓜、生姜 切干大根、えのきたけ	522 15.9	きのこおにぎり みそ汁
水	27	ごはん 魚のカレー照り焼き お浸し すまし汁(冬瓜・万能葱) 果物	牛乳 和風スパゲティー	米、スパゲティー 油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき ツナ缶、刻みのり	果物、冬瓜、玉葱 もやし、モロヘイヤ キャベツ、人参 小松菜、万能葱	532 22.0	茶漬け
木	28	わかめごはん 肉じゃが みそ汁(キャベツ・オクラ)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉 味噌、アガー 炊き込みわかめ	100%オレンジジュース 玉葱、キャベツ、人参 オクラ、さやいんげん	507 15.6	チャーハン スープ
金	1 29	ごはん 魚のポテト焼き 磯和え みそ汁(玉葱・小松菜) 果物	牛乳 ココアクリームパン	テーブルロール マヨネーズ、砂糖 乾燥マッシュポテト 米、薄力粉	牛乳、メルルーサ 味噌、のり	果物、玉葱、人参 キャベツ、もやし 小松菜、パセリ	521 20.4	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁
土	2 30	味噌うどん さつまいものつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、さつまいも 砂糖、油	牛乳、鶏肉 味噌	果物、大根 人参、玉葱	525 15.8	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ すいか・メロン・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。



お盆期間は次ページへ↓

給食目標	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
給食目標	475	15~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	461	16.2	543	18.1	92	2.1

火	12	中華菜飯 ハリハリサラダ みそ汁(南瓜・えのき茸) 果物	牛乳 たまごクッキー	米、薄力粉、砂糖 マーガリン、油 ごま油	牛乳、ツナ缶 味噌、卵	果物、小松菜、人参 かぼちゃ、切干大根 胡瓜、生姜、えのきたけ	508	きのこおにぎり みそ汁
							14.2	
水	13	高野豆腐のそぼろごはん サラダ すまし汁(冬瓜・万能葱) 果物	牛乳 和風スパゲティー	米、スパゲティー 油、砂糖	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、刻みのり	果物、人参、キャベツ 冬瓜、胡瓜、玉葱 小松菜、万能葱	541	茶漬け
							18.2	
木	14	わかめごはん ツナじゃが みそ汁(人参・高野豆腐)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉	牛乳、ツナ缶 味噌、高野豆腐 アガー 炊き込みわかめ	100%オレンジジュース 玉葱、人参	515	チャーハン スープ
							16.1	
金	15	メキシカンライス マカロニサラダ コーンスープ 果物	牛乳 茶飯おにぎり	米、マカロニ 油、砂糖	牛乳、ツナ缶 のり	クリームコーン缶 キャベツ、ピーマン ホールコーン缶 玉葱、人参、果物	568	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁
							15.4	
土	16	味噌うどん ゆで卵添え さつま芋のつや煮 果物	ちんすこう 牛乳	乾麺、さつまいも 薄力粉、砂糖、油	牛乳、卵 味噌、高野豆腐	果物、大根 人参、玉葱	576	牛乳 菓子
							16.7	

