

令和7年9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	1 29	黒糖パン ポテトとキャベツのスープ ひじきとツナのサラダ 果物	牛乳 のりじゃこおにぎり	黒糖パン、米、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり ちりめんじゃこ あおのり、ひじき	果物、大根 キャベツ、玉葱 人参、ホールコーン缶	542 19.3	炒めビーフン みそ汁
火	2 16 30	あんかけ焼きそば 南瓜のグラッセ スープ（わかめ・長葱）	牛乳 チキンライス	蒸し中華麺 油、砂糖、片栗粉 バター、米	牛乳、豚肉 鶏肉、わかめ	かぼちゃ、玉葱 キャベツ、人参 もやし、長葱	555 19.1	ねぎ飯 みそ汁
水	3 17	青菜ごはん 魚の西京焼き 土佐和え みそ汁（なす・万能葱） 果物	牛乳 米粉の ココア蒸しパン	米、米粉、砂糖 片栗粉、油	牛乳、さわら 豆乳（成分無調整） 味噌、削り節	果物、キャベツ なす、人参、小松菜 万能葱、生姜	509 19.8	ふかし芋 スープ
木	4 18	ごはん シャーマンオムレツ ブロッコリーサラダ みそ汁（もやし・人参）	牛乳 ぶどうゼリー 菓子 	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、卵 味噌、豚挽肉 アガー	100%ぶどうジュース ブロッコリー、もやし キャベツ、玉葱、人参 ホールコーン缶	520 17.6	わかめ おにぎり みそ汁
金	5 19	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 三色和え スープ（冬瓜・小松菜）	牛乳 きな粉クリームパン	米、テーブルロール コーンフレーク 油、砂糖、薄力粉	牛乳、鶏肉 豆乳（成分無調整） きな粉	冬瓜、もやし、人参 にんにく、小松菜 チンゲン菜	581 21.8	芋もち すまし汁
土	6 20	豚肉の甘辛丼 サラダ みそ汁（玉葱・わかめ） 20日：果物	牛乳 6日：果物・菓子 20日：フレークバー	米、砂糖、油 20日： バター、マシュマロ コーンフレーク	牛乳、豚肉 味噌、わかめ	果物、大根、人参 玉葱、長葱、胡瓜	561 17.8	牛乳 菓子
月	8 22	胚芽パン ホワイトシチュー コールスローサラダ	牛乳 かっぱおにぎり 	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、白ごま ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳 削り節、のり	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参	595 21.9	カレー チャーハン スープ
火	9	ごはん 紅焼豆腐 粉吹芋 みそ汁（キャベツ・えのき茸） 果物	牛乳 カラフルそうめん	米、じゃがいも そうめん、片栗粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐 豚挽肉、鶏肉 味噌、あおのり	果物、キャベツ、人参 胡瓜、トマト、にんにく 長葱、えのきたけ、生姜	579 21.5	きのこ おにぎり みそ汁
水	10 24	ごはん 魚の梅煮 サラダ すまし汁（大根・小松菜） 果物	牛乳 10日：みそチャーハン 24日：二色おはぎ （小豆・きな粉） 	米、油、砂糖 24日：もち米	牛乳、生鮭 10日：味噌、削り節 24日：小豆、きな粉	果物、キャベツ、大根 もやし、人参、小松菜 梅干、生姜 10日：長葱	546 23.1	じゃが芋の みたらし みそ汁
木	11 25	チキンカレー トマト入りサラダ スープ（豆腐・万能葱）	牛乳 かやくおにぎり	米、じゃがいも 油、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 油揚げ、のり	玉葱、人参、キャベツ 胡瓜、トマト、万能葱 ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく	596 17.2	人参ピラフ スープ
金	12 26	ごはん 魚の菊花焼き 切干大根の煮物 みそ汁（南瓜・玉葱） 果物 	牛乳 和風トースト	米、食パン、油 砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、味噌 ホキ/メルルーサ 油揚げ、あおのり	果物、玉葱、切干大根 えのきたけ、人参 さやいんげん、生姜 かぼちゃ	516 21.4	雑炊
土	13 27	肉うどん さつま芋の甘煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、さつまいも 片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉	果物、キャベツ、玉葱 人参、チンゲン菜	543 16.4	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 梨・すいか・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。



	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	475	15～24	560	18～28	90～130	2～3
今月の平均	467	17.2	550	19.5	101	2.3