

令和7年12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	8 22	黒糖パン ロールキャベツ野菜添え 粉吹芋 果物	牛乳 おなかチーズおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、片栗粉	牛乳、豚挽肉 プロセスチーズ のり、削り節	果物、キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参	515 20.2	カレー風味 ごはん スープ
火	9 23	スパゲティーナポリタン 切干大根のサラダ 卵スープ（玉葱・水菜）	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	スパゲティー、砂糖 油、片栗粉、ごま油 白ごま	牛乳、豚肉、卵 アガー	100%ぶどうジュース 玉葱、人参、胡瓜 切干大根、水菜 ピーマン	563 18.8	茶飯おにぎり みそ汁
水	10 24	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 和風サラダ 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 ひじきチャーハン	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、味噌 メルルーサ/ホキ 豚挽肉、鶏挽肉 とろけるチーズ 油揚げ、ひじき	果物、もやし、白菜 人参、長葱、小松菜 胡瓜	551 23.9	焼き芋 みそ汁
木	11 25	チキンカレー 白菜の甘酢和え スープ（豆腐・えのき茸・万能葱）	牛乳 米粉のにんじんケーキ	米、じゃがいも 米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 卵、脱脂粉乳 削り節	白菜、玉葱、人参 えのきだけ、万能葱 ホールトマト缶、長葱 生姜、にんにく	617 17.5	きのこ おにぎり みそ汁
金	12 26	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 お浸し みそ汁（大根・ほうれん草） 果物	牛乳 しらすトースト	米、食パン、油 マヨネーズ、砂糖 片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌 しらす干し あおのり	果物、大根、小松菜 キャベツ、長葱、人参 玉葱、ほうれん草、生姜	547 21.7	じゃが芋の みたらし すまし汁
土	13 27	鶏ごぼうピラフ 野菜炒め みそ汁（キャベツ・玉葱）	牛乳 果物 菓子	米、油	牛乳、鶏肉、豚肉 味噌	果物、キャベツ、玉葱 人参、ごぼう、生姜	557 19.7	牛乳 菓子
月	1 15	胚芽パン コーンシチュー ひじきとツナのサラダ	牛乳 鮭おにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖、白ごま ごま油	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、生鮭 ツナ缶、のり ひじき	大根、玉葱、人参 ホールコーン缶 クリームコーン缶	614 24.3	ヌードル スープ
火	2 16	中華菜飯 南瓜のマヨネーズ焼き みそ汁（豆腐・長葱）	牛乳 にゅうめん	米、そうめん マヨネーズ、油 ごま油	牛乳、豚肉 豆腐、味噌	かぼちゃ、小松菜 長葱、人参、生姜	560 20.6	茶漬け
水	3 17	ごはん 魚のオニオンソース コールスローサラダ みそ汁（さつま芋・チンゲン菜） 果物	牛乳 マカロニグラタン	米、さつまいも マカロニ、油、米粉 片栗粉、砂糖	牛乳、かじき 鶏肉、味噌 脱脂粉乳 粉チーズ	果物、キャベツ、玉葱 胡瓜、チンゲン菜 人参	599 23.1	さつま芋の みつかけ みそ汁
木	4 18	ごはん ポテトオムレツ 三色和え スープ（キャベツ・わかめ）	牛乳 そばおにぎり	米、じゃがいも、油 砂糖	牛乳、卵、鶏挽肉 プロセスチーズ ベーコン、わかめ のり	もやし、キャベツ 小松菜、人参、玉葱 生姜	569 19.9	チャーハン スープ
金	5 19	ごはん ぶりの照り焼き 土佐和え みそ汁（かぶ・かぶの葉） 果物	牛乳 ほうしパン 	米、テーブルロール 薄力粉、砂糖 マーガリン、片栗粉	牛乳、ぶり、味噌 卵、削り節	果物、ブロッコリー かぶ、人参、かぶの葉 生姜	605 23.9	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
土	6 20	カレーうどん じゃが芋のツナ煮 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	乾麺、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 クラッカー マシュマロ	牛乳、鶏肉 ツナ缶	果物、玉葱、人参 小松菜、長葱	501 17.6	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ みかん・りんご・オレンジ 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	479	18.2	567	20.9	94	2.1