

令和8年1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	26	黒糖パン 肉団子スープ おさつサラダ	牛乳 ゆかりおにぎり	黒糖パン、米、片栗粉 さつまいも、油 春雨（国産）、砂糖	牛乳、豚挽肉 のり	白菜、人参、胡瓜 チングン菜、長葱、生姜	513 17.7	ケチャップ ライス スープ
火	13 27	五目うどん じゃが芋の炒め物 果物	牛乳 小魚ピラフ	乾麺、じゃがいも 米、油	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ひじき ちりめんじゃこ ベーコン	果物、大根、玉葱 人参、小松菜 ピーマン	559 20.2	炒めビーフン みそ汁
水	14 28	ごはん 魚のフライ 切干大根のナムル・トマト みそ汁 (かぶ・かぶの葉・えのき茸)	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、砂糖、油、米粉 パン粉、薄力粉 ごま油、粉糖	牛乳、生鮭、味噌 卵、脱脂粉乳	かぶ、りんご、もやし トマト、切干大根 人参、かぶの葉 えのき茸	588 23.0	雑炊
木	15 29	ハッシュドポーク サラダ スープ（豆腐・水菜）	牛乳 こぎつねおにぎり	米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐 油揚げ、のり	玉葱、小松菜、もやし 人参、水菜、長葱 生姜、にんにく	620 19.3	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
金	16 30	ごはん 松風焼き 炒めなます すまし汁（白菜・万能葱） 果物	牛乳 ミルキー クリームパン	米、テーブルロール 砂糖、油、米粉 薄力粉、白ごま マシュマロ	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、味噌 豆乳（成分無調整）	果物、大根、白菜 長葱、れんこん、人参 さやいんげん、万能葱	565 21.7	ひじき おにぎり みそ汁
土	17 31	豚丼 お浸し みそ汁（じゃが芋・わかめ） 果物	牛乳 青のりクラッカー	米、じゃがいも 薄力粉、片栗粉、油 春雨（国産）、砂糖	牛乳、豚肉、味噌 わかめ、あおのり	果物、玉葱、白菜 人参、小松菜、生姜 にんにく	563 17.6	牛乳 菓子
月	5	ごはん ホワイトシチュー サラダ	牛乳 きな粉マカロニ	米、じゃがいも マカロニ、油、米粉 砂糖	牛乳、ツナ缶 脱脂粉乳、きな粉	大根、人参、玉葱	590 19.8	芋もち すまし汁
	19	胚芽パン ホワイトシチュー サラダ	牛乳 オレンジゼリー 菓子	胚芽パン、油、砂糖 じゃがいも、米粉	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、アガー	100%オレンジジュース 大根、玉葱、人参、胡瓜	532 20.0	
火	6 20	高野豆腐のそぼろごはん 南瓜の煮付け わかめスープ	牛乳 バナナクッキー	米、薄力粉、砂糖 マーガリン、油	牛乳、卵、わかめ 高野豆腐 脱脂粉乳	かぼちゃ、人参 バナナ、長葱	573 18.6	おかか おにぎり みそ汁
水	7	ごはん 魚の蒲焼風 磯和え 豚汁 果物	牛乳 七草粥	米、さつまいも 油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき 豚肉、味噌、のり	果物、小松菜 キヤベツ、大根、人参 長葱、かぶ、大根の葉 かぶの葉	562 21.7	さつま芋の 甘煮 みそ汁
	21		牛乳 だまこ汁	米、さつまいも 片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき 豚肉、味噌 油揚げ、のり	果物、小松菜 キヤベツ、大根、人参 長葱、ごぼう えのきだけ、万能葱	588 23.7	
木	8 22	ごはん 鶏肉のトマト煮 プロッコリー添え みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳 カレーまん	米、薄力粉、米粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵 味噌、豚挽肉 とろけるチーズ 油揚げ	玉葱、ホールトマト缶 もやし、プロッコリー	593 25.3	ピラフ スープ
金	9 23	ごはん 魚のあけぼの焼き 煮しめ すまし汁（大根・ほうれん草） 果物	牛乳 小倉サンド	米、食パン、油 さといも、砂糖 マヨネーズ、片栗粉 マーガリン	牛乳、小豆 メルルーサ/ホキ 高野豆腐	果物、人参、大根 ごぼう、ほうれん草 さやいんげん	598 22.3	茶飯おにぎり みそ汁
土	10 24	味噌うどん ポテトサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌	果物、大根、人参 胡瓜、玉葱	532 17.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ いよかん・みかん・りんご・オレンジ 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	475	15~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	483	18.1	572	20.6	97	2.3