

# 令和8年3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	9 23	黒糖パン ミネストローネ おさつサラダ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、砂糖 さつまいも、油	牛乳、鶏肉 鶏挽肉、のり ひじき	果物、玉葱、人参 キャベツ、胡瓜	532 17.3	さつまいもの みたらし すまし汁
火	10 24	カレーうどん 南瓜のマヨネーズ焼き 果物	牛乳 いなり寿司	乾麺、米、砂糖、油 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉 油揚げ	果物、かぼちゃ、玉葱 人参、小松菜、長葱	611 23.3	梅おにぎり みそ汁
水	11 25	ごはん 魚の酢豚風 すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	牛乳 チキンライス	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、かじき 豆腐、鶏肉	玉葱、フロッコリー 人参、生姜、チンゲン菜	608 23.3	炒めビーフン スープ
木	12 26	ごはん 菜の花蒸し 切干大根の煮物 みそ汁(えのき草・小松菜)	牛乳 ヨーグルトマフィン	米、薄力粉、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豚挽肉 鶏挽肉、卵 プレーンヨーグルト 味噌、脱脂粉乳 油揚げ	玉葱、ホールコーン缶 切干大根、人参 小松菜、えのきたけ さやいんげん、生姜	585 21.0	ピラフ スープ
金	13 27	ごはん 手作りがんもどき だし醤油和え みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	牛乳 卵サンド	米、食パン じゃがいも、油 片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豆腐 鶏挽肉、卵、味噌 ひじき	白菜、大根、小松菜 人参、ほうれん草	572 20.5	炊き込み ごはん みそ汁
土	14 28	うま煮丼 里芋の煮付け みそ汁(玉葱・わかめ) 果物	コーンフレーク 牛乳かけ	米、さといも コーンフレーク 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、味噌 わかめ	果物、玉葱 キャベツ、人参	518 16.0	牛乳 菓子
月	2 16 30	胚芽パン 豆腐入りホワイトシチュー かぶと胡瓜のサラダ 果物	牛乳 のりじゃこおにぎり	胚芽パン、米、米粉 じゃがいも、油 ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ のり、あおのり	果物、かぶ、玉葱 人参、胡瓜、パセリ	604 22.0	芋もち スープ
火	3	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のサラダ すまし汁(花麩・三つ葉) 果物	牛乳 ひなあられ ひな祭りゼリー	米、乳酸菌飲料 砂糖、花麩、油 白ごま、ひなあられ	牛乳、鶏肉 鶏挽肉、アガー 生クリーム 高野豆腐	果物、キャベツ、人参 ほうれん草、菜の花 ホールコーン缶 いちご、絹さや みつば	619 23.4	おかか おにぎり みそ汁
	17 31	ごはん ヤンニョムチキン ゆかり和え みそ汁(南瓜・長葱) 果物	牛乳 ココアプリン 菓子	NEW! 米、砂糖、白ごま	牛乳、アガー 豆乳(成分無調整) 鶏肉、味噌	果物、大根、かぼちゃ 胡瓜、長葱、人参 にんにく	562 21.8	
水	4 18	ごはん 魚のカレーコロッケ風 和風サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 4日:大納言クッキー 18日:二色ぼたもち (きな粉・小豆)	米、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ 油、パン粉 4日:米粉 ショートニング 18日:もち米	牛乳、生鮭、味噌 粉チーズ、小豆 18日:きな粉	キャベツ、かぶ、玉葱 人参、胡瓜、かぶの葉 パセリ	573 23.4	さつまいもの 甘煮 みそ汁
木	5 19	ポークカレー 白菜の甘酢和え スープ(豆腐・万能葱)	牛乳 ラーメン	米、生中華麺 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐 削り節	白菜、玉葱、人参 もやし、小松菜、生姜 ホールコーン缶、長葱 ホールトマト缶 万能葱、にんにく	612 21.3	青菜おにぎり すまし汁
金	6	ごはん 魚の風味焼き 三色和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) 果物	牛乳 ココア揚げパン	米、テーブルロール 油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら 味噌、油揚げ あおのり	果物、もやし、生姜 キャベツ、人参 チンゲン菜	605 17.0	雑炊
土	7 21	煮込みうどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉	果物、大根、小松菜 胡瓜、玉葱、長葱 人参	531 17.0	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ いちご・いよかん・りんご 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。



給与目標	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
給与目標	475	15~24	560	18~28	90~130	2~3
今月の平均	489	18.1	580	20.7	98	2.2