

# 令和8年4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	6 20	胚芽パン 春のシチュー 彩りサラダ 果物 	牛乳 青菜としらすの おにぎり	胚芽パン、米、油 じゃがいも、米粉 砂糖	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳 しらす干し、のり	果物、キャベツ、玉葱 人参、胡瓜、小松菜 グリーンアスパラ セロリ、長葱	580	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
							23.6	
火	7 21	南蛮うどん 南瓜のグラッセ 果物	牛乳 米粉のきな粉ケーキ	乾麺、米粉、砂糖 油、片栗粉、バター	牛乳、豚肉 豆乳（成分無調整） きな粉	果物、かぼちゃ、長葱 白菜、玉葱、人参	567	茶飯おにぎり みそ汁
							18.7	
水	8 22	ごはん 魚の西京焼き 土佐和え 肉入りけんちん汁	牛乳 ぶどうゼリー 菓子	米、さつまいも 砂糖、油	牛乳、生鮭、豚肉 味噌、アガー 削り節	100%ぶどうジュース 小松菜、もやし、大根 人参、長葱、生姜	504	ヌードル スープ
							24.2	
木	9 23	ごはん 鶏肉の新玉葱ソース ひじきの煮物 すまし汁（かぶ・かぶの葉） 	牛乳 みそチャーハン	米、油、砂糖 片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、油揚げ ひじき、削り節	かぶ、人参、玉葱 キャベツ、かぶの葉 長葱	558	人参ごはん みそ汁
							21.1	
金	10 24	ごはん 肉じゃが みそ汁（豆腐・えのき草・万能葱） 果物	牛乳 チーズサンド	じゃがいも、米 食パン、マーガリン 砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉 木綿豆腐、味噌 スライスチーズ	果物、玉葱、人参 えのきだけ、万能葱 さやいんげん	576	茶漬け
							21.0	
土	11 25	豚丼 さつまいものつや煮 みそ汁（玉葱・チンゲン菜） 25日：果物	牛乳 果物 菓子	米、さつまいも 砂糖、春雨（国産） 油、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌	果物、玉葱、人参 チンゲン菜、生姜 にんにく	592	牛乳 菓子
			牛乳 青のりお麩ラスク	米、さつまいも 砂糖、春雨（国産） 油、片栗粉、小町麩	牛乳、豚肉、味噌 あおのり	果物、玉葱、人参 チンゲン菜、生姜 にんにく	540	
月	13 27	黒糖パン ポテトとキャベツのスープ 大根サラダ 果物 	牛乳 ツナおにぎり	黒糖パン、米、砂糖 じゃがいも、油	牛乳、鶏肉 ツナ缶、のり	果物、大根、キャベツ 玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶、長葱	516	チャーハン スープ
							19.2	
火	14 28	ごはん 麻婆豆腐 酢醤油和え みそ汁（キャベツ・かぶの葉） 果物	牛乳 ソフトクッキー	米、薄力粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐 豚挽肉、味噌	果物、人参、キャベツ かぶ、小松菜、長葱 かぶの葉、生姜 にんにく	531	さつまいもの みつがけ すまし汁
							18.6	
水	1 15	ごはん 魚の香味焼き 野菜炒め みそ汁（さつまいも・チンゲン菜）	牛乳 スパゲティ ナポリタン 	米、スパゲティ さつまいも、油、砂糖	牛乳、生鮭 豚肉、味噌	キャベツ、玉葱、人参 チンゲン菜、ピーマン 長葱、生姜	526	ひじき おにぎり みそ汁
							26.1	
木	2 16 30	チキンカレー 小松菜サラダ スープ（えのき草・水菜）	牛乳 米粉の かぼちゃ蒸しパン	米、じゃがいも 米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉 豆乳（成分無調整）	小松菜、玉葱、人参 大根、かぼちゃ、水菜 えのきだけ、長葱 ホールトマト缶 生姜、にんにく	583	じゃがおかか みそ汁
							17.2	
金	3 17	3日：ごはん 17日：筍ごはん 魚の揚げ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁（もやし・わかめ） 果物 	牛乳 シュガーパン	米、テーブルロール 油、マーガリン 片栗粉、砂糖	牛乳、かじき 味噌、わかめ	果物、ブロッコリー もやし、キャベツ ホールコーン缶 17日：だけのご（ゆで）	508	ゆかり おにぎり みそ汁
							23.6	
							514	
							24.1	
土	4 18	肉うどん じゃが芋のツナ煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉 ツナ缶	果物、キャベツ 玉葱、人参、チンゲン菜	544	牛乳 菓子
							20.0	

今月提供予定の果物 ～ オレンジ・りんご・いちご（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	472	19.0	548	20.9	90	2.4