

# 令和8年5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	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	kcal/g	
月	18	黒糖パン カレーシチュー トマト入りサラダ 果物	牛乳 おかかチーズおにぎり	黒糖パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 プロセスチーズ 削り節、のり	果物、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、トマト 生姜、にんにく、長葱	538	雑炊
							19.1	
火	19	青菜ごはん 豆腐の五目あん 粉吹芋 みそ汁（キャベツ・えのき草） 果物	牛乳 わかめうどん	米、じゃがいも 乾麺、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉 木綿豆腐、豚肉 味噌、わかめ	果物、玉葱、キャベツ 人参、小松菜、長葱 しめじ、えのきだけ 絹さや	557	きのこ おにぎり みそ汁
							23.3	
水	20	ごはん 魚の照り焼き ゆかり和え みそ汁（南瓜・チンゲン菜）	牛乳 バナナクッキー	米、砂糖 薄力粉、油 マーガリン	牛乳、さわら 味噌、脱脂粉乳	大根、胡瓜、バナナ チンゲン菜、生姜 かぼちゃ	504	焼きおにぎり すまし汁
							20.7	
木	7 21	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ スープ （じゃが芋・ほうれん草）	牛乳 オレンジゼリー 菓子	米、じゃがいも 砂糖、米粉、油	牛乳、豚挽肉 アガー	100%オレンジジュース 玉葱、ブロッコリー キャベツ、人参 ほうれん草	526	炒めビーフン みそ汁
							19.4	
金	8 22	ごはん 焼き魚のみそだれかけ 切干大根のナムル すまし汁 （豆腐・玉葱・絹さや） 果物	牛乳 チーズラスク	米、食パン、油 砂糖、マーガリン ごま油	牛乳、生鮭 木綿豆腐、味噌 粉チーズ	果物、玉葱、もやし 切干大根、人参 胡瓜、絹さや	502	ふかし芋 スープ
							23.8	
土	9 23	炊き込みごはん かぼちゃのサラダ みそ汁（玉葱・わかめ） 23日：果物	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉 味噌、わかめ 高野豆腐、ひじき	果物、かぼちゃ 玉葱、人参、胡瓜 切干大根	520	牛乳 菓子
			牛乳 フレークバー				米、バター、油 砂糖、マシュマロ コーンフレーク	
月	11 25	胚芽パン じゃが芋の カントリースープ ひじきとツナのサラダ 果物	牛乳 納豆チャーハン	胚芽パン、米 じゃがいも、油 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉 ツナ缶、豚挽肉 挽き割り納豆 削り節、ひじき	果物、大根、人参 キャベツ、玉葱、長葱	508	芋もち みそ汁
							20.9	
火	12 26	クリームスパゲティー グリーンサラダ スープ（人参・水菜）	牛乳 しらすおにぎり	スパゲティー、米 油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉 脱脂粉乳 しらす干し 粉チーズ、のり	玉葱、キャベツ、胡瓜 人参、小松菜、しめじ グリーンアスパラ、水菜	617	おかか おにぎり みそ汁
							25.3	
水	13 27	ごはん 魚と野菜のカラフル煮 みそ汁（南瓜・玉葱） 果物	牛乳 米粉の ココアマフィン	米、じゃがいも 米粉、砂糖 コーンスターチ 片栗粉、油	牛乳、かじき 豆乳（成分無調整） 味噌	果物、かぼちゃ、人参 玉葱、ホールコーン缶 ピーマン、長葱 生姜、にんにく	581	かぼちゃの 茶巾 みそ汁
							20.6	
木	14 28	ハッシュドポーク 甘酢和え スープ（豆腐・万能葱）	牛乳 にんじんケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、米粉	牛乳、豚肉 木綿豆腐、削り節	玉葱、白菜、人参 万能葱、長葱 生姜、にんにく	578	ねぎ飯 みそ汁
							18.2	
金	1 15 29	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 磯和え みそ汁 （キャベツ・切干大根・油揚げ） 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	米、もち米 油、片栗粉	牛乳、鶏肉、のり 油揚げ、味噌 鶏挽肉	果物、玉葱、小松菜 もやし、人参、キャベツ マーマレード、切干大根 だけのこゆで、にんにく	567	ケチャップ ライス スープ
			牛乳 揚げパン				米、テーブルール 油、片栗粉、砂糖	
土	2 16 30	五目うどん じゃが芋とツナの炒め煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、油 じゃがいも	牛乳、豚肉 高野豆腐、ツナ缶	果物、玉葱、大根 人参、小松菜	544	牛乳 菓子
							21.3	

今月提供予定の果物～ 甘夏・オレンジ・グレープフルーツ 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	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	471	19.2	546	21.2	96	2.7