

令和8年6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	1 15 29	黒糖パン ホワイトシチュー 青菜サラダ 果物	牛乳 ひじきチャーハン	黒糖パン、米 じゃがいも、油 ごま油、砂糖、米粉	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、豚挽肉 ひじき	果物、玉葱 ほうれん草、人参 大根、長葱	594	じゃが芋の みたらし すまし汁
							23.8	
火	2 16 30	野菜のつゆうどん 南瓜のバター焼き 果物	牛乳 かじきのそぼろ おにぎり	乾麺、米、片栗粉 油、バター、砂糖	牛乳、豚肉 かじき、のり	果物、かぼちゃ 玉葱、キャベツ 人参、小松菜	544	ピラフ スープ
							20.6	
水	3 17	ごはん 魚の風味焼き 切干大根の煮物 貝だくさんみそ汁	牛乳 あじさい羹 菓子	米、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豚肉 メルルーサ/ホキ 味噌、油揚げ 粉寒天、あおのり	100%りんごジュース 100%ぶどうジュース 白菜、人参、玉葱 長葱、切干大根 さやいんげん、生姜	535	茶飯おにぎり みそ汁
							23.2	
木	4 18	ポークカレー サラダ スープ(えのき茸・水菜)	牛乳 梅おにぎり	米、じゃがいも 油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉 のり	玉葱、人参、小松菜 キャベツ、水菜 えのきだけ、梅干 ホールトマト缶 長葱、生姜、にんにく	587	ヌードルスープ
							17.4	
金	5 19	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー添え すまし汁(大根・ほうれん草) 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、テーブルロール 砂糖、米粉 油、薄力粉	牛乳、鶏肉 豆乳(成分無調整) きな粉	果物、玉葱、大根 ホールトマト缶 ブロッコリー ほうれん草	550	しょうゆ焼き おにぎり みそ汁
							24.5	
土	6 20	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(玉葱・わかめ) 20日:果物	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 20日:薄力粉	牛乳、鶏挽肉 豚肉、味噌 高野豆腐、わかめ	果物、玉葱 キャベツ、人参	513	牛乳 菓子
			牛乳 ココアちゃんすこう				19.2	
							547	
18.8								
月	8 22	胚芽パン ミネストラスープ ツナサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき風	胚芽パン、米 じゃがいも、油 マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉 ツナ缶、あおのり ちりめんじゃこ とろけるチーズ	果物、大根、玉葱 人参、キャベツ ブロッコリー、長葱	518	カレー チャーハン スープ
							22.2	
火	9 23	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風サラダ みそ汁(切干大根・万能葱)	牛乳 にゅうめん	米、そうめん、油 米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 木綿豆腐、ひじき 豚肉、味噌	キャベツ、玉葱 もやし、人参、小松菜 切干大根、万能葱	522	炊き込みごはん みそ汁
							21.9	
水	10 24	ごはん 魚のマリネ トマト みそ汁(南瓜・チンゲン菜) 果物	牛乳 ジャム入り カップケーキ	米、薄力粉、油 砂糖、片栗粉	牛乳、生鮭、味噌	果物、玉葱、かぼちゃ 胡瓜、人参、トマト チンゲン菜、ジャム	547	茶漬け
							21.8	
木	11 25	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ スープ(白菜・小松菜)	牛乳 豆腐ドーナツ	米、米粉、油 砂糖、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐 フレーンヨーグルト	キャベツ、白菜 胡瓜、人参、小松菜 生姜、にんにく	568	さつま芋の甘煮 すまし汁
							21.9	
金	12 26	ごはん 魚の梅焼き きんぴら みそ汁(玉葱・油揚げ) 果物	牛乳 焼きコロッケトースト	米、じゃがいも 食パン、油、砂糖 マーガリン、パン粉	牛乳、かじき 味噌、ツナ缶 油揚げ、粉チーズ	果物、玉葱、大根 ごぼう、人参 れんこん、長葱 さやいんげん、梅干	501	ゆかりおにぎり みそ汁
							22.6	
土	13 27	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、高野豆腐	果物、大根、人参 小松菜、胡瓜、玉葱	525	牛乳 菓子
							20.7	

今月提供予定の果物～ オレンジ・グレープフルーツ・メロン 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	470	19.6	545	21.7	90	2.2