

令和8年8月献立表



杉並区立保育施設

No.	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		
①	月	10 24	黒糖パン 夏野菜スープ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 オクラと小魚の 混ぜごはん	黒糖パン、米 じゃがいも、油 ごま油、砂糖 白ごま	牛乳、鶏肉 プロセスチーズ しらす干し	果物、ブロッコリー 玉葱、ズッキーニ キャベツ、人参 ホールコーン缶 オクラ、長葱	503 20.4	カレー風味ご飯 スープ
②	火	25	ごはん 麻婆なす すまし汁 (豆腐・ほうれん草) 果物	牛乳 ヨーグルトマフィン	米、薄力粉、砂糖 油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚挽肉 木綿豆腐、味噌 プレーンヨーグルト 卵、脱脂粉乳	果物、なす、人参 長葱、ほうれん草 生姜、にんにく	537 20.0	ふかし芋 すまし汁
③	水	12	わかめごはん ツナじゃが みそ汁(高野豆腐・小松菜)	牛乳 パンピングクッキー	米、じゃがいも 薄力粉、砂糖 ショートニング 油、片栗粉	牛乳、ツナ缶 味噌、高野豆腐 炊き込みわかめ	玉葱、人参、かぼちゃ 小松菜、さやいんげん	553 17.3	チャーハン スープ
		26	ごはん 煮魚 お浸し みそ汁(もやし・小松菜) 果物		米、薄力粉、砂糖 ショートニング	牛乳、かじき、味噌	果物、キャベツ もやし、かぼちゃ 人参、小松菜 モロヘイヤ、生姜	503 22.6	
④	木	13 27	中華菜飯 サラダ 春雨スープ 13日:果物	牛乳 おなかチーズ おにぎり	米、油、ごま油 春雨(国産)、砂糖	牛乳、削り節、のり プロセスチーズ 13日:ツナ缶 27日:豚肉	小松菜、玉葱、人参 キャベツ、大根 チンゲン菜、生姜 13日:果物	13日:515 27日:515 13日:15.8 27日:17.3	ヌードルスープ
⑤	金	14	メキシカンライス ポテトサラダ スープ(キャベツ・玉葱)	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、じゃがいも 米粉、砂糖、油	牛乳、ツナ缶 豆乳(成分無調整) きな粉	玉葱、キャベツ、人参 胡瓜、ピーマン	519 14.7	しょうゆ焼き おにぎり みそ汁
		28	ごはん 魚のカレー照り焼き 磯和え 肉入りけんちん汁	牛乳 ココアクリームパン	米、テーブルロール さつまいも、砂糖 片栗粉、油、薄力粉	牛乳、生鮭 豚肉、のり	もやし、チンゲン菜 大根、人参、長葱	505 25.5	
⑥	土	1 29	鶏肉丼 マセドアンサラダ みそ汁(切干大根・わかめ)	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも、油 春雨(国産) 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 味噌、わかめ	果物、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参、切干大根	569 18.8	牛乳 菓子
		15	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(さつまいも・わかめ)		米、さつまいも 油、砂糖	牛乳、高野豆腐 味噌、わかめ	果物、キャベツ、人参 玉葱、ピーマン	510 17.4	
⑦	月	3 31	胚芽パン コーンシチュー ノンオイルサラダ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	胚芽パン、米 じゃがいも、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、鶏挽肉 のり、ひじき	果物、玉葱、キャベツ 人参、大根、長葱 ホールコーン缶 クリームコーン缶	579 23.9	ケチャップライス スープ
		17	キャロットライス 魚入りホワイトシチュー ノンオイルサラダ		米、じゃがいも 油、米粉 片栗粉、砂糖	牛乳、かじき 脱脂粉乳、ひじき 高野豆腐、のり	人参、玉葱 キャベツ、大根	573 21.2	
⑧	火	4 18	スパゲティーミートソース おさつサラダ 卵スープ(玉葱・水菜)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	スパゲティー さつまいも、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豚挽肉、卵 アガー、粉チーズ	100%オレンジジュース 玉葱、人参、胡瓜 ホールトマト缶、水菜 生姜、にんにく	547 19.9	じゃが芋の 味噌だれかけ すまし汁
⑨	水	5 19	ごはん 魚のオニオンソース ごま和え みそ汁(なす・油揚げ) 果物	牛乳 タコライス	米、片栗粉、油 砂糖、白ごま	牛乳、かつお、味噌 豚挽肉、油揚げ	果物、小松菜、もやし なす、キャベツ、玉葱 トマト、人参、生姜	565 27.9	青菜おにぎり みそ汁
		6 20	夏のカレー 甘酢大根 スープ(えのき茸・万能葱)	牛乳 カラフルそうめん	米、そうめん 油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉	大根、かぼちゃ、なす 玉葱、胡瓜、トマト ズッキーニ、ピーマン えのきたけ、赤ピーマン ホールトマト缶、長葱 万能葱、生姜、にんにく	562 19.4	かぼちゃの茶巾 みそ汁
⑪	金	7 21	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁(冬瓜・チンゲン菜) 果物	牛乳 ビスキュイトースト	米、食パン、薄力粉 砂糖、マーガリン 片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚肉、味噌、卵	果物、キャベツ、冬瓜 胡瓜、もやし、人参 チンゲン菜	529 20.4	茶漬け
		8 22	肉うどん さつまいものつや煮 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、さつまいも コーンフレーク 片栗粉、バター 砂糖、油、マシュマロ	牛乳、豚肉	果物、キャベツ 玉葱、人参、小松菜	524 17.6	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ オレンジ・グレープフルーツ・すいか・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		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	465	18.5	539	20.3	92	2.4