令和 8 年11 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 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal / たんぱく質 g	延長補食
①	月	2 16 30	黒糖パン パンプキンシチュー ハリハリサラダ	牛乳 小魚ピラフ	黒糖パン、米、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、玉葱 人参、胡瓜、ピーマン 長葱、切干大根	593 24.2	雑炊
②	火	17	あんかけうどん ポテトのマヨネーズ焼き 果物	牛乳 ごまだれ 焼きおにぎり	乾麺、じゃがいも 米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 白ごま、油	牛乳、豚肉	果物、白菜、玉葱 人参、チンゲン菜 えのきたけ	567 18.4	芋もち みそ汁
③	水	4 18	まいたけ炊き込みごはん 鯖の味噌煮 三色和え すまし汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳 バナナココア ブラウニー	米、米粉 砂糖、油	牛乳、さば 豆乳（成分無調整） 鶏挽肉、味噌	小松菜、もやし かぶ、まいたけ 人参、バナナ かぶの葉、生姜	540 21.8	わかめおにぎり みそ汁
④	木	5 19	ごはん ひじき入り卵焼き 大根の煮物 みそ汁（豆腐・ほうれん草）	牛乳 ロッククッキー	米、薄力粉、砂糖 油、片栗粉 コーンフレーク	牛乳、卵 木綿豆腐、味噌 ひじき	大根、人参、玉葱 ほうれん草 さやいんげん	535 18.2	カレーチャーハン スープ
⑤	金	6 20	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁（里芋・万能葱） 果物	牛乳 ジャムパン	米、片栗粉 さといも、油 テーブルロール	牛乳、豚挽肉 味噌	果物、玉葱、大根 人参、ブロッコリー しめじ、ジャム、長葱 万能葱、生姜	519 19.3	ふかし芋 すまし汁
⑥	土	7 21	鶏肉丼 酢醤油和え みそ汁（じゃが芋・わかめ） 果物	牛乳 きな粉お麸ラスク	米、じゃがいも 小町麸、油、片栗粉 春雨（国産）、砂糖	牛乳、鶏肉 味噌、きな粉 わかめ	果物、玉葱 キャベツ、チンゲン菜 もやし、人参	503 19.9	牛乳 菓子
⑦	月	9	胚芽パン ポテトとキャベツのスープ マカロニサラダ 果物	牛乳 おかかチャーハン	胚芽パン、米 じゃがいも、油 マカロニ、砂糖	牛乳、鶏肉 ハム、削り節	果物、キャベツ 玉葱、人参、長葱 ホールコーン缶、胡瓜	519 20.4	炒めビーフン みそ汁
⑧	火	10 24	ごはん 鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 すまし汁 （大根・ほうれん草）	牛乳 おろし人参とツナのスパゲティー	米、スパゲティー 油、砂糖、片栗粉 バター	牛乳、鶏肉 ツナ缶、油揚げ ひじき	人参、大根 ほうれん草、玉葱	593 23.5	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁
⑨	水	11 25	ごはん 魚の風味焼き きんぴら みそ汁 （キャベツ・えのき茸） 果物	牛乳 いがぐり坊や	さつまいも、米 油、そうめん、砂糖 片栗粉、薄力粉	牛乳、かつお 味噌、鶏挽肉 あおのり、卵	果物、キャベツ 大根、ごぼう、人参 れんこん、えのきたけ さやいんげん、生姜	599 25.0	きのこおにぎり すまし汁
⑩	木	12 26	ドライカレー 青菜サラダ スープ（豆腐・万能葱） 果物	牛乳 里芋のおにぎり	米、さといも 油、白ごま、砂糖	牛乳、豚挽肉 ツナ缶、のり 木綿豆腐	果物、玉葱、小松菜 もやし、人参 ピーマン、万能葱 生姜、にんにく	546 19.1	ピラフ スープ
⑪	金	13 27	ごはん 魚のりんごソース NEW！ 野菜の納豆和え 根菜汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖 油、片栗粉、バター	牛乳、生鮭 鶏肉、味噌 挽きわり納豆 脱脂粉乳 削り節、卵	りんご、もやし キャベツ、人参 長葱、大根、ごぼう にんにく	525 27.7	ねぎ飯 みそ汁
⑫	土	14 28	五目うどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、豚肉 高野豆腐	果物、大根 人参、玉葱 小松菜、胡瓜	526 19.9	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～　りんご・みかん・柿　（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	473	19.6	549	21.7	94	2.4