令和８年１２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/g	たんぱく質 kcal/g	延長補食
①	月	14 28	黒糖パン コーンシチュー 切干大根のサラダ	牛乳 茶飯おにぎり	黒糖パン、米、油 じゃがいも、白ごま 米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、のり	玉葱、人参、胡瓜 ホールコーン缶 クリームコーン缶 切干大根、長葱	599	22.6	焼き芋 みそ汁
②	火	1 15	スパゲティーナポリタン ひじきとツナのサラダ スープ（キャベツ・えのき茸）	牛乳 米粉の ほうれん草ケーキ	スパゲティー 米粉、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉 ツナ缶、ひじき 卵、脱脂粉乳	大根、玉葱、人参 キャベツ、ほうれん草 ピーマン、えのきたけ	562	21.2	しょうゆ焼き おにぎり すまし汁
③	水	2 16	ごはん 魚の味噌チーズ焼き お浸し 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、薄力粉、砂糖 ショートニング	牛乳、生鮭 木綿豆腐、味噌 鶏挽肉、油揚げ とろけるチーズ	果物、もやし 白菜、人参 かぼちゃ、長葱 小松菜、胡瓜	554	25.4	チャーハン スープ
④	木	3 17	ポークカレー 白菜の甘酢和え スープ（大根・ほうれん草）	牛乳 そぼろおにぎり	米、じゃがいも 油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉 鶏挽肉、のり 削り節	白菜、玉葱、大根 人参、ほうれん草 ホールトマト缶 長葱、にんにく、生姜	595	19.0	じゃが芋の みたらし みそ汁
⑤	金	4 18	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 磯和え みそ汁（豆腐・水菜） 果物	牛乳 ぼうしパン 	米、テーブルロール 砂糖、薄力粉、油 マーガリン、片栗粉	牛乳、鶏肉 木綿豆腐、味噌 卵、のり	果物、小松菜 キャベツ、長葱 水菜、人参、生姜	584	23.6	青菜おにぎり すまし汁
⑥	土	5 19	鶏ごぼうピラフ 野菜炒め みそ汁（玉葱・小松菜） 果物	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	米、クラッカー 油、マシュマロ	牛乳、鶏肉 豚肉、味噌	果物、玉葱、生姜 キャベツ、人参 小松菜、ごぼう	510	20.0	牛乳 菓子
⑦	月	7 21	胚芽パン  ロールキャベツ野菜添え おさつサラダ 果物	牛乳 じゃこチーズおにぎり	胚芽パン、米 さつまいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽肉 粉チーズ ちりめんじゃこ あおのり	果物、キャベツ ブロッコリー 人参、胡瓜、玉葱	519	21.9	カレー風味 ごはん スープ
⑧	火	8 22	中華菜飯  南瓜の煮付け 卵スープ（玉葱・わかめ） 果物	牛乳 マカロニグラタン 	米、マカロニ 油、米粉、砂糖 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉 卵、脱脂粉乳 鶏肉、粉チーズ わかめ	果物、かぼちゃ 玉葱、小松菜 人参、生姜	567	21.0	おかかおにぎり みそ汁
⑨	水	9 23	ごはん  鯖のカレー揚げ ノンオイルサラダ みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳 ココア蒸しパン	米、薄力粉 砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば 味噌	キャベツ、胡瓜 かぶ、かぶの葉 生姜、人参	558	21.0	茶漬け
⑩	木	10 24	ごはん 切干大根入り卵焼き 土佐和え すまし汁（豆腐・万能葱）	牛乳 ひじきチャーハン	米、砂糖 油、ごま油	牛乳、削り節 卵、木綿豆腐 豚挽肉、ひじき	ブロッコリー、人参 長葱、切干大根 万能葱	517	19.3	ヌードルスープ
⑪	金	11 25	ごはん ぶり大根 ゆかり和え みそ汁 （さつま芋・チンゲン菜） 果物	牛乳 和風トースト	米、食パン さつまいも 油、砂糖	牛乳、ぶり 味噌、あおのり	果物、大根 白菜、胡瓜 チンゲン菜、生姜	516	21.7	さつま芋の みつがけ みそ汁
⑫	土	12 26	味噌うどん じゃが芋のつや煮	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、鶏肉 味噌、高野豆腐	果物、大根、人参 小松菜、玉葱	512	20.3	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～　みかん・りんご・オレンジ　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 エネルギー kcal	乳児 たんぱく質 g	幼児 エネルギー kcal	幼児 たんぱく質 g	延長補食（幼児） エネルギー kcal	延長補食（幼児） 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	19.4	549	21.4	90	2.1