

# 令和 7 年 3 月 献 立 表



杉並区立保育施設

| 曜<br>日 | 日付       | 食                                                 | お や つ                                  | 材 料 名                                    |                             |                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>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                                        |                          |                      |
| 月      | 3        | ちらし寿司<br>鶏肉の照り焼き<br>菜の花のサラダ<br>すまし汁（花麩・三つ葉）<br>果物 | ひな祭りゼリー<br>ひなあられ                       | 米、カルピス<br>砂糖、花麩、油<br>白ごま、ひなあられ           | 鶏肉、鶏挽肉<br>生クリーム<br>アガー、高野豆腐 | 果物、キャベツ、人参<br>ほうれん草、菜の花<br>ホールコーン缶<br>いちご、絹さや、みつば | 559<br>20.1              | さつま芋の<br>みたらし<br>みそ汁 |
|        | 17<br>31 | 胚芽パン<br>トマトシチュー<br>かぶと胡瓜のサラダ<br>果物                | 牛乳<br>うめみそおにぎり                         | 胚芽パン、米<br>じゃがいも、油<br>米粉、砂糖               | 牛乳、鶏肉<br>味噌、のり              | 果物、かぶ、玉葱<br>人参、胡瓜、長葱<br>ホールトマト缶、梅干<br>生姜、にんにく、パセリ | 537<br>17.7              |                      |
| 火      | 4<br>18  | ごはん<br>手作りがんもどき<br>おかか和え<br>みそ汁（玉葱・えのき茸）<br>果物    | ラーメン                                   | 米、生中華麺<br>油、片栗粉                          | 豆腐、鶏挽肉<br>削り節、味噌<br>ひじき、豚肉  | 果物、白菜、玉葱<br>人参、大根<br>もやし、小松菜<br>ホールコーン缶<br>えのきだけ  | 535<br>18.9              | カレー風味<br>ごはん<br>スープ  |
| 水      | 5        | ごはん<br>魚のグラタン風<br>和風サラダ<br>スープ（白菜・万能葱）            | 牛乳<br>焼きおにぎり                           | 米、じゃがいも<br>マヨネーズ、油<br>パン粉、砂糖             | 牛乳、生鮭<br>味噌、粉チーズ            | キャベツ、白菜<br>玉葱、人参、胡瓜<br>万能葱、パセリ                    | 547<br>21.9              | じゃがおかか<br>みそ汁        |
|        | 19       |                                                   | 牛乳<br>二色ぼたもち<br>（小豆・きな粉）               | 米、もち米、油<br>じゃがいも、砂糖<br>マヨネーズ、パン粉         | 牛乳、生鮭<br>小豆、きな粉<br>粉チーズ     | キャベツ、白菜<br>玉葱、人参、胡瓜<br>万能葱、パセリ                    | 587<br>23.8              |                      |
| 木      | 6        | ごはん<br>すき焼き風煮<br>ブロッコリー<br>みそ汁（大根・小松菜）<br>果物      | 牛乳<br>小魚ピラフ                            | 米、油<br>片栗粉、砂糖                            | 牛乳、豆腐<br>豚肉、味噌<br>ちりめんじゃこ   | 果物、白菜、大根<br>ブロッコリー、玉葱<br>小松菜、ピーマン<br>人参、糸こんにゃく    | 566<br>20.4              | 炒めビーフン<br>スープ        |
| 金      | 7<br>21  | ごはん<br>魚の風味焼き<br>南瓜の煮付け<br>みそ汁（キャベツ・人参）           | 牛乳<br>卵サンド                             | 米、食パン<br>片栗粉、マヨネーズ<br>油、砂糖               | 牛乳、さわら、卵<br>味噌、あおのり         | かぼちゃ、キャベツ<br>人参、生姜                                | 583<br>22.8              | 炊き込み<br>ごはん<br>みそ汁   |
| 土      | 8<br>22  | 野菜のつゆうどん<br>マセドアンサラダ                              | 牛乳<br>果物<br>菓子                         | 乾麺、じゃがいも<br>油、片栗粉、砂糖                     | 牛乳、鶏肉                       | 果物、人参、玉葱<br>キャベツ、小松菜<br>胡瓜、しめじ                    | 517<br>16.3              | 牛乳<br>菓子             |
| 月      | 10<br>24 | 黒糖パン<br>ミネストラスープ<br>ツナサラダ<br>果物                   | 牛乳<br>ひじきおにぎり                          | 黒糖パン、米<br>じゃがいも、油<br>マカロニ、砂糖             | 牛乳、豚肉<br>ツナ缶、鶏挽肉<br>のり、ひじき  | 果物、大根、玉葱<br>キャベツ、人参、胡瓜                            | 536<br>19.0              | おかか<br>チャーハン<br>スープ  |
| 火      | 11<br>25 | 肉みそうどん<br>さつま芋の甘煮<br>スープ（白菜・人参）                   | 牛乳<br>いなり寿司                            | 乾麺、さつまいも<br>米、砂糖、油                       | 牛乳、鶏挽肉<br>油揚げ、味噌            | もやし、白菜、小松菜<br>玉葱、人参、生姜                            | 541<br>18.3              | 雑炊                   |
| 水      | 12<br>26 | ごはん<br>魚の酢豚風<br>みそ汁（長葱・チンゲン菜）<br>果物               | 牛乳<br>ボンデケージョ                          | 米、じゃがいも<br>白玉粉、油<br>片栗粉、砂糖               | 牛乳、かじき<br>味噌、粉チーズ           | 果物、玉葱、人参<br>ブロッコリー、長葱<br>チンゲン菜、生姜                 | 593<br>23.1              | 梅おにぎり<br>みそ汁         |
| 木      | 13<br>27 | ボークカレー<br>甘酢和え<br>スープ（かぶ・かぶの葉）                    | 牛乳<br>米粉のりんごケーキ                        | 米、じゃがいも<br>米粉、油<br>砂糖、粉糖                 | 牛乳、豚肉<br>卵、削り節              | 白菜、玉葱、人参<br>かぶ、かぶの葉、長葱<br>ホールトマト缶<br>生姜、にんにく、りんご  | 626<br>16.2              | 芋もち<br>みそ汁           |
| 金      | 14<br>28 | ごはん<br>菜の花蒸し<br>切干大根のナムル<br>みそ汁（豆腐・ほうれん草）<br>果物   | 牛乳<br>ココア揚げパン                          | 米、テーブルロール<br>油、片栗粉<br>砂糖、ごま油             | 牛乳、豆腐、味噌<br>豚挽肉、鶏挽肉         | 果物、玉葱、もやし<br>ホールコーン缶<br>切干大根、人参<br>ほうれん草、生姜       | 579<br>19.9              | 焼飯<br>すまし汁           |
| 土      | 15<br>29 | うま煮丼<br>じゃが芋のつや煮<br>みそ汁（玉葱・わかめ）<br>1・15日:果物       | 1・15日:<br>ヨーグルク牛乳かけ<br>29日:牛乳・果物<br>菓子 | 米、じゃがいも<br>砂糖、油、片栗粉<br>1・15日:<br>コーンフレーク | 牛乳、鶏肉<br>味噌、わかめ             | 果物、玉葱<br>キャベツ、人参                                  | 547<br>16.0              | 牛乳<br>菓子             |
|        |          |                                                   |                                        |                                          |                             |                                                   |                          |                      |

今月提供予定の果物～ りんご・甘夏・いちご・いよかん 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。



| 給与目標  | 乳 児           |            | 幼 児           |            | 延長補食（幼児）      |            |
|-------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
|       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 給与目標  | 470           | 16~24      | 560           | 18~28      | 90~130        | 2~3        |
| 今月の平均 | 473           | 16.9       | 559           | 19.1       | 95            | 2.3        |