

献立表

令和8年02月

練馬区立保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
02 (月)	ご飯 春雨スープ 焼売 かぶと人参の中華和え	米、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、油揚げ	たまねぎ、かぶ・根、人参、もやし、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg
03 (火)	大豆入りそぼろ鬼ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ汁 いわしの梅煮 白菜と小松菜のごま和え	米、じゃがいも、米粉、三温糖、米ぬか油、すりごま、片栗粉、粉糖	牛乳、いわし、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、豆乳	はくさい、果物、たまねぎ、人参、こまつな、さやいんげん、うめ干し	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、みりん風調味料、ココア(ピュアココア)、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉と豆腐のブラウニー果物添え 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 264 mg
04 (水)	ハヤシライス キャベツとれんこんのサラダ	米、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、果物、人参、キャベツ、れんこん、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 149 mg
05 (木)	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、人参、はくさい、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg
06 (金)	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが ほうれん草ともやしの磯和え	米、じゃがいも、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コンスターチ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	大根、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 242 mg
07 (土)	ご飯 玉葱とにらのスープ 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 mg
09 (月)	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、生わかめ	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、ねぎ、きょうな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 191 mg
10 (火)	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、しらす干し	はくさい、たまねぎ、人参、バナナ、ほうれんそう	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 236 mg
12 (木)	ご飯 キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアナソース ボイル花野菜	米、ホールコーン缶、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、レトルトカレー(備蓄)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参	トマトピューレ、削り節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう、カレー粉	牛乳・菓子 備蓄レトルトカレー ツナカレーピラフ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 145 mg
13 (金)	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、食パン、米ぬか油、三温糖、バター、米粉、すりごま	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節、あおのり	果物、こまつな、人参、れんこん、はくさい、たまねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22 g カルシウム 257 mg
14 (土)	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ねぎ塩そばろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg
16 (月)	ご飯 春雨スープ 焼売 かぶと人参の中華和え	米、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、油揚げ	たまねぎ、かぶ・根、人参、もやし、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg
17 (火)	ご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、すりごま	牛乳、魚、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、人参、こまつな、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg
18 (水)	ボークカレーライス キャベツとれんこんのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	果物、たまねぎ、人参、キャベツ、れんこん、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 151 mg
19 (木)	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、人参、はくさい、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg

献立表

令和8年02月

練馬区立保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
20 (金)	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが ほうれん草ともやしの磯和え	米、じゃがいも、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	大根、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 242 mg
21 (土)	ご飯 玉葱とにらのスープ 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 mg
24 (火)	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、しらす干し	はくさい、たまねぎ、人参、バナナ、ほうれんそう	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 236 mg
25 (水)	ご飯 人参の甘煮 のっぺい汁 魚の西京焼き もやしと小松菜の醤油炒め	米、コッペパン、さといも、揚げ油、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、魚、鶏もも肉、きな粉	人参、もやし、大根、こまつな、ごぼう	甘みそ、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 187 mg
26 (木)	ご飯 キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアナソース ボイル花野菜	米、ホールコーン缶、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、レトルトカレー(備蓄)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参	トマトピューレ、削り節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう、カレー粉	牛乳・菓子 備蓄レトルトカレー ツナカレーピラフ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 145 mg
27 (金)	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮	米、食パン、米ぬか油、三温糖、バター、米粉、すりごま	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節、あおのり	果物、こまつな、人参、れんこん、はくさい、たまねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22 g カルシウム 257 mg
28 (土)	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ねぎ塩そばろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg