

# 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	ご飯 ～春雨スープ	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
～	焼壳						
～	かぶと人参の中華和え						
03	大豆入りそぼろ鬼ご飯 ～豚肉とじやが芋のみそ汁 火 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)、だいこん、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、昆布(だし用)、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 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	ハヤシライス ～キャベツとれんこんのサラダ 水	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 牛乳	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	ご飯 ～麩と玉葱のすまし汁 木 魚ステーキの甘辛ソースかけ ～プ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、チングンサイ、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 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	ご飯 ～厚揚げと大根のみそ汁 金 鶏肉の塩じやが ～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、コーンスチーフ	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 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	ご飯 ～玉葱とにらのスープ 土 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 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	ご飯 ～キャベツとわかめのすまし汁 月 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)、生ねぎ	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 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	麦入りご飯 ～さつま芋のみそ汁 火 肉豆腐 ～白菜のしらす和え	米、米粉、さつまいも、しらすき、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、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 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	ご飯 ～キャベツとコーンのスープ 木 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、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 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	ご飯 小松菜のおかか和え ～豆腐と白菜のみそ汁 金 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 牛乳	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	ご飯 ～大根と玉葱のすまし汁 土 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、チングンサイ、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 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	ご飯 ～春雨スープ 月 焼壳 ～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	ご飯 ～鶏肉とじやが芋のみそ汁 火 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 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	ポークカレーライス ～キャベツとれんこんのサラダ 水	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、昆布(だし用)、みりん風調味料、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 牛乳	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	ご飯 ～麩と玉葱のすまし汁 木 魚ステーキの甘辛ソースかけ ～プ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、チングンサイ、しいたけ	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 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		
20	ご飯 ～ 厚揚げと大根のみそ汁 金 鶏肉の塩じやが ～ 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、生姜揚げ、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	ご飯 ～ 玉葱とにらのスープ 土 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	麦入りご飯 ～ さつま芋のみそ汁 火 肉豆腐 ～ 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまいも、しらす、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	ご飯 人参の甘煮 ～ のつべい汁 水 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	ご飯 ～ キャベツとコーンのスープ 木 豚肉のマリアソース ～ ポイル花野菜	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	ご飯 小松菜のおかか和え ～ 豆腐と白菜のみそ汁 金 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、パター、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	ご飯 ～ 大根と玉葱のすまし汁 土 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ～ 茄でさつま芋	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、チングンサイ、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 ねぎ塩そぼろ焼きおにぎり 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