

# 献立表

令和8年3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 粉ふき芋 ミネストローネスープ チキンソテー さやいんげんとうろこ炒め	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ウインナー	人参、たまねぎ、さやいんげん、ねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 159 mg
03 （ 火 ）	鮭ちらし かぶのすまし汁 菜の花蒸し 三色ごま和え	米、小麦粉、ホールコーン缶、片栗粉、三温糖、バター、ひなあられ(関東風)、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、さけ(塩)、脱脂粉乳、焼きのり	たまねぎ、こまつな、かぶ・根、人参、もやし、いちご、なばな、さやえんどう、しょうが	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 いちごミルクマフィン ひなあられ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 273 mg
04 （ 水 ）	麦入りご飯 ポイルブロッコリー 厚揚げと大根のみそ汁 煮魚 五目ひじき	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、生揚げ、ピザ用チーズ、鶏もも肉、ハム、ひじき	ブロッコリー、大根、人参、たまねぎ、れんこん、万能ねぎ、しいたけ、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 283 mg
05 （ 木 ）	ご飯 もやしとうろこのスープ ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、じゃこ、わかめ(乾)	果物、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 じゃこ入りわかめご飯 牛乳・果物	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 172 mg
06 （ 金 ）	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、パンズパン、さつまいも、三温糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(肩ロース)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、人参、りんご、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、さやいんげん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 206 mg
07 （ 土 ）	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 中華風ブロッコリー	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、みりん風調味料、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 160 mg
09 （ 月 ）	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、大根、りんご、こまつな、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 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 246 mg
10 （ 火 ）	ご飯 キャベツとセロリのスープ 魚の豆乳ソースかけ ほうれん草炒め	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、人参、もやし、セロリー	削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23 g 脂質 17.1 g カルシウム 165 mg
11 （ 水 ）	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	米、コッペパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、鶏もも肉、焼きのり	たまねぎ、かぶ・根、人参、きゅうり、にら、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 166 mg
12 （ 木 ）	赤飯 花人参 大根と麩のすまし汁 魚のみそ焼き 鶏肉と野菜の煮物	米、小麦粉、もち米、揚げ油、三温糖、焼か、米ぬか油、バター、黒ごま	牛乳、魚、鶏もも肉、脱脂粉乳、ささげ(乾)	人参、大根、れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ほうれんそう、さやいんげん	削り節(だし用)、しょうゆ、みそ、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 キャロットドーナッツ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 249 mg
13 （ 金 ）	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 すき焼き 花野菜のおかか和え	米、食パン、じゃがいも、バター、しらたき、焼か(車ふ)、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、かつお節	果物、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17 g カルシウム 183 mg
14 （ 土 ）	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ、ごぼう	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 豚肉ときゅうりの混ぜご飯 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 152 mg
16 （ 月 ）	ご飯 粉ふき芋 ミネストローネスープ チキンソテー さやいんげんとうろこ炒め	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ウインナー	人参、たまねぎ、さやいんげん、ねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 159 mg
17 （ 火 ）	ご飯 かぶと油揚げのみそ汁 つくねのあんかけ 三色ごま和え	米、米粉、三温糖、米ぬか油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、油揚げ	たまねぎ、かぶ・根、人参、こまつな、りんご、もやし、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 りんご入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16 g カルシウム 234 mg
18 （ 水 ）	麦入りご飯 ポイルブロッコリー 厚揚げと大根のみそ汁 煮魚 五目ひじき	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、生揚げ、ピザ用チーズ、鶏もも肉、ハム、ひじき	ブロッコリー、大根、人参、たまねぎ、れんこん、万能ねぎ、しいたけ、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 283 mg

# 献立表

令和8年3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 3時おやつ	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		
19 木 曜	ご飯 もやしと人参のスープ ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、じゃこ、わかめ(乾)	果物、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 じゃこ入りわかめご飯 牛乳・果物	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 172 mg
21 土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 中華風ブロッコリー	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、みりん風調味料、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 160 mg
23 月	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、大根、りんご、こまつな、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 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 246 mg
24 火	ご飯 キャベツとセロリのスープ 魚の豆乳ソースかけ ほうれん草炒め	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、人参、もやし、セロリー	削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23 g 脂質 17.1 g カルシウム 165 mg
25 水	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	米、コッペパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、焼きのり	たまねぎ、かぶ・根、人参、きゅうり、にら、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 166 mg
26 木	ご飯 人参の甘煮 鶏肉と大根のすまし汁 魚のごまみそ焼き ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、白ごま、バター	牛乳、魚、鶏もも肉、脱脂粉乳	ほうれんそう、人参、大根、たまねぎ、さやいんげん	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ドーナッツ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 261 mg
27 金	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 すき焼き 花野菜のおかか和え	米、食パン、じゃがいも、バター、しらたき、焼ふ(車ふ)、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、かつお節	果物、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17 g カルシウム 183 mg
28 土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ、ごぼう	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 152 mg
30 月	ご飯 大根のみそ汁 豚肉のくわ焼き 人参とれんこんの塩きんぴら煮	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、カッテージチーズ、焼きのり	こまつな、大根、れんこん、りんご、人参、たまねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 りんごとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.7 g カルシウム 218 mg
31 火	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 魚のトマトソースかけ ボイルキャベツ	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、ほうれんそう、さやいんげん	しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 158 mg