

献立表

令和8年9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	
01 － 火 － 水	ご飯 鶏肉とさつま芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚肉(もも)、鶏もも肉	人参、ズッキーニ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、りんご、にら	しょうゆ、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 538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 170 mg
02 － 水 －	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 かぼちゃのコロッケ キャベツともやしのさっぱり和え	米、パンズパン、揚げ油、三温糖、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、あずき(乾)	かぼちゃ、果物、キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、人参	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 180 mg
03 － 木 －	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、もち米、押麦、三温糖、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(もも)、鶏もも肉	はくさい、とうがん、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 191 mg
04 － 金 －	チキンカレーライス 切干大根とひじきのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、ひじき	人参、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 193 mg
05 － 土 －	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め もやしと人参のナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、にら、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 142 mg
07 － 月 －	ご飯 豆腐と油揚げのスープ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草と人参の磯和え	米、米粉、コーンスターチ、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、豆乳、ウインナー、油揚げ、焼きのり	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、もやし	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 米粉のカレー豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14 g カルシウム 206 mg
08 － 火 －	ご飯 玉葱のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 人参といんげんのお浸し	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、かつお節	たまねぎ、なす、人参、さやいんげん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 おかかとチーズの焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 170 mg
09 － 水 －	ご飯 鶏肉とわかめのみそ汁 かつおのフライ キャベツときゅうりのサラダ	米、食パン、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、小麦粉、バター、米ぬか油	牛乳、かつお(秋)、鶏もも肉、生わかめ	果物、とうがん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、塩	牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 155 mg
10 － 木 －	鮭ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	米、小麦粉、バター、米ぬか油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、油揚げ、脱脂粉乳、ベーコン	たまねぎ、もやし、こまつな、人参、ごぼう、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 オニオンブレッド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 279 mg
11 － 金 －	ご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 魚のトマトソースかけ ボイルキャベツ	米、食パン、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚、豚肉(もも)	キャベツ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブルーネ、人参、りんご、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ブルーネジャムサンド 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15 g カルシウム 160 mg
12 － 土 －	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参とピーマンのごま油炒め	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	人参、大根、ピーマン、たまねぎ、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 そぼろご飯 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 149 mg
14 － 月 －	ご飯 トマト 豆腐のみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜のお浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、たまねぎ、こまつな、りんご、もやし、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 19.9 g カルシウム 273 mg
15 － 火 －	ご飯 鶏肉とさつま芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚肉(もも)、鶏もも肉	人参、ズッキーニ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、りんご、にら	しょうゆ、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 538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 170 mg
16 － 水 －	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 かぼちゃのコロッケ キャベツともやしのさっぱり和え	米、パンズパン、揚げ油、三温糖、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、あずき(乾)	かぼちゃ、果物、キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、人参	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 180 mg
17 － 木 －	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、もち米、押麦、三温糖、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(もも)、鶏もも肉	はくさい、とうがん、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 191 mg

献立表

令和8年9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	
18 (金)	さつま芋カレーライス 切干大根とひじきのサラダ	米、さつまいも、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、ひじき	人参、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 206 mg
19 (土)	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め もやしと人参のナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、にら、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 142 mg
24 (木)	鮭ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	米、小麦粉、バター、米ぬか油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、油揚げ、脱脂粉乳、ベーコン	たまねぎ、もやし、こまつな、人参、ごぼう、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 オニオンブレッド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 279 mg
25 (金)	菜飯 麩と大根のすまし汁 魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮	きゅうりのごま酢和え 米、小麦粉、さといも、さつまいも、三温糖、焼ふ、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚、鶏ひき肉	果物、きゅうり、大根、こまつな、人参、たまねぎ	甘みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料	牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳・果物	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 216 mg
26 (土)	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参とピーマンのごま油炒め	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	人参、大根、ピーマン、たまねぎ、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 そぼろご飯 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 149 mg
28 (月)	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜のお浸し	トマト 米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、たまねぎ、こまつな、りんご、もやし、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)	牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19.9 g カルシウム 273 mg
29 (火)	ご飯 白菜のみそ汁 魚のごま照り焼き 里芋と人参の煮物	ボイルブロッコリー 米、さといも、白ごま、三温糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)	人参、ブロッコリー、はくさい、ほうれんそう、万能ねぎ、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 ビビンバ 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 204 mg
30 (水)	ご飯 玉葱とベーコンのスープ 豆腐ハンバーグ キャベツとズッキーニのサラダ	米、食パン、じゃがいも、パン粉、バター、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、人参、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 チーズラスク 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 187 mg