

献立表

令和8年10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 (木)	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら煮	米、焼きそばめん、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三温糖、 ごま油	牛乳、魚、豚肉(も も)	大根、人参、ごぼ う、キャベツ、ねぎ、 さやいんげん、しょ うが、にんにく	みそ、しょうゆ、みり ん風調味料、削り 節(だし用)、煮干 し(だし用)、昆布 (だし用)、塩	牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 173 mg
02 (金)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 鶏肉とれんこんの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗 粉、オリーブ油、揚 げ油、三温糖、すり ごま	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、あおのり	果物、かぼちゃ、た まねぎ、ほうれんそ う、人参、れんこ ん、切り干しだいこ ん	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、酢、 みりん風調味料、 料理酒、塩、こしょ う	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 178 mg
03 (土)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米 ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ツナ油漬缶、 かつお節	人参、たまねぎ、こ まつな、ねぎ	削り節(だし用)、 しょうゆ、料理酒、 塩、昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19 g カルシウム 167 mg
05 (月)	ポークカレーライス さつま芋のサラダ	米、じゃがいも、さ つまいも、小麦粉、 米ぬか油、米粉、 黒砂糖、押麦、パ ター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 脱脂粉乳	人参、たまねぎ、き ゃうり、りんご、に んにく、しょうが	酢、中濃ソース、ケ チャップ、塩、しょ うゆ、カレー粉、こ しょう	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 212 mg
06 (火)	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	米、米ぬか油、米 粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、豚肉(もも)	果物、キャベツ、大 根、ピーマン、たま ねぎ、人参、たけの こ(ゆで)、ごぼう、 万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、酢、 塩、削り節(だし 用)、料理酒、こしょ う	牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・果物	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15 g カルシウム 201 mg
07 (水)	ご飯 豚肉とかぶのすまし汁 煮魚 れんこんと人参の塩きんぴら煮	米、コッペパン、三 温糖、米ぬか油	牛乳、魚、ウイン ナー、豚肉(もも)	れんこん、こまつ な、かぶ・根、人 参、たまねぎ、キャ ベツ、しょうが	しょうゆ、ケチャッ プ、みりん風調味 料、塩、昆布(だし 用)、料理酒、削り 節(だし用)	牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 189 mg
08 (木)	ご飯 麩ともやしのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	さつまいも、米、三 温糖、揚げ油、ごま 油、焼お、片栗粉、 黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、 焼きのり	はくさい、人参、も やし、たまねぎ、ほ うれんそう、にんに く	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、料 理酒、酢、塩、削り 節(だし用)	牛乳・菓子 大学芋 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16 g カルシウム 187 mg
09 (金)	ご飯 鶏肉ときのこのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのオリーブ油炒め	米、食パン、はちみ つ、米ぬか油、米 粉、オリーブ油	牛乳、魚、ピザ用 チーズ、鶏もも肉、 きな粉	ブロッコリー、たま ねぎ、人参、しめ じ、えのきたけ	しょうゆ、塩、昆布 (だし用)、こしょう	牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 208 mg
10 (土)	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、 きゅうり、かぶ・根、 チンゲンサイ	しょうゆ、みそ、煮 干し(だし用)、酢、 みりん風調味料、 料理酒、削り節(だ し用)、塩	牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11 g カルシウム 160 mg
13 (火)	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三温 糖、押麦、バター、 米ぬか油、米粉	牛乳、魚、鶏もも 肉、あおのり	かぼちゃ、人参、は くさい、バナナ、チ ンゲンサイ、しょうが	みそ、みりん風調 味料、煮干し(だし 用)、しょうゆ、塩、 こしょう	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19 g カルシウム 216 mg
14 (水)	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、バンズパン、さ つまいも、三温糖、 米ぬか油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、 人参、きゅうり、りん ご、たけのこ(ゆ で)、にら、ピーマ ン	しょうゆ、削り節(だ し用)、ケチャップ、 酢、昆布(だし用)、 塩	牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 168 mg
15 (木)	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら煮	米、焼きそばめん、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三温糖、 ごま油	牛乳、魚、豚肉(も も)	大根、人参、ごぼ う、キャベツ、ねぎ、 さやいんげん、しょ うが、にんにく	みそ、しょうゆ、みり ん風調味料、削り 節(だし用)、煮干 し(だし用)、昆布 (だし用)、塩	牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 173 mg
16 (金)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 鶏肉とれんこんの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗 粉、オリーブ油、揚 げ油、三温糖、すり ごま	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、あおのり	果物、かぼちゃ、た まねぎ、ほうれんそ う、人参、れんこ ん、切り干しだいこ ん	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、酢、 みりん風調味料、 料理酒、塩、こしょ う	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 178 mg
17 (土)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米 ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ツナ油漬缶、 かつお節	人参、たまねぎ、こ まつな、ねぎ	削り節(だし用)、 しょうゆ、料理酒、 塩、昆布(だし用)、 こしょう	牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19 g カルシウム 167 mg

献立表

令和8年10月

練馬区立保育園

日／曜 （月）	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 （月）	ハヤシライス さつま芋のサラダ	米、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、米粉、黒砂糖、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、塩、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	610 kcal 17.5 g 21.1 g 210 mg
20 （火）	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(もも)	果物、キャベツ、大根、ピーマン、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、削り節(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 23.6 g 15 g 201 mg
21 （水）	ご飯 小松菜のお浸し 豚肉とかぶのすまし汁 煮魚 れんこんと人参の塩きんぴら煮	米、コッペパン、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、ウインナー、豚肉(もも)	れんこん、こまつな、かぶ・根、人参、たまねぎ、キャベツ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 22.6 g 16.9 g 189 mg
22 （木）	ご飯 麩ともやしのみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、ごま油、焼ふ、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、焼きのり	はくさい、人参、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 大学芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 20.6 g 16 g 187 mg
23 （金）	ご飯 鶏肉ときのこのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのオリーブ油炒め	米、食パン、はちみつ、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、魚、ピザ用チーズ、鶏もも肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、人参、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 23.3 g 18.2 g 208 mg
24 （土）	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ・根、チンゲンサイ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 23.4 g 11 g 160 mg
26 （月）	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 大根と人参の酢醬油和え	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	人参、たまねぎ、大根、ねぎ、こまつな、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 20.8 g 14.9 g 211 mg
27 （火）	麦入りご飯 かぼちゃの甘煮 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、小麦粉、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、人参、はくさい、バナナ、チンゲンサイ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 21.1 g 19 g 216 mg
28 （水）	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、パンズパン、さつまいも、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 18.7 g 17.2 g 168 mg
29 （木）	ご飯 白菜のさつぱり和え 玉葱と切干大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ(乳児) さんまの蒲焼き(幼児)	米、片栗粉、揚げ油、三温糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、さんま、鶏ひき肉、かじき	はくさい、たまねぎ、人参、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	622 kcal 21.8 g 21.7 g 187 mg
30 （金）	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草としめじのおかか和え	米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ピザ用チーズ、生わかめ、かつお節	大根、果物、ほうれんそう、人参、ねぎ、しめじ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 コーンチーズトースト 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 20.5 g 19.3 g 223 mg
31 （土）	ご飯 じゃが芋とキャベツのみそ汁 鶏肉ともやしのカレー醬油炒め 人参の甘煮	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 21.1 g 10.5 g 152 mg