

献立表

令和8年4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 (水)	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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)	人参、果物、たまねぎ、きゅうり、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 シュガートースト 牛乳・果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19.9 g カルシウム 165 mg
02 (木)	ご飯 キャベツのすまし汁 魚の照り焼き 豚肉と大根のみそ煮	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、豆乳、豚肉(もも)	人参、キャベツ、大根、たまねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、みそ、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 178 mg
03 (金)	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、パンズパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、生わかめ	たまねぎ、こまつな、人参	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 ツナサンド 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 203 mg
04 (土)	ご飯 かぶのスープ 豚肉のブルコギ キャベツのさっぱり和え	米、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、にら、人参、チンゲンサイ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 鶏そぼろご飯 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 150 mg
06 (月)	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色磯和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、焼きのり	もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 198 mg
07 (火)	麦入りご飯 キャベツと人参のスープ 麻婆豆腐 かぶと人参のナムル	米、押麦、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、ひじき	人参、果物、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳・果物	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 210 mg
08 (水)	ご飯 人参の甘煮 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 小松菜ともやしのおかか和え	米、コッペパン、揚げ油、三温糖	牛乳、魚、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、こまつな、もやし、さやいんげん、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 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 185 mg
09 (木)	グリーンピースご飯 玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、スパゲティ、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース、ほうれんそう、しょうが、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティミートソース 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 145 mg
10 (金)	ご飯 ジュリエンスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	米、食パン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、セロリー、グリーンアスパラガス、さやえんどう、レモン	削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 いちごジャムサンド 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 160 mg
11 (土)	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー・醬油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん、にら	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 146 mg
13 (月)	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース ボイルブロッコリー	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、人参	トマトピューレ、削り節(だし用)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 189 mg
14 (火)	ご飯 豆腐とほうれん草のみそ汁 魚の和風ムニエル キャベツとスナップえんどうのごま和え	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	キャベツ、人参、たまねぎ、スナップえんどう、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩	牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 203 mg
15 (水)	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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)	人参、果物、たまねぎ、きゅうり、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 シュガートースト 牛乳・果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19.9 g カルシウム 165 mg

献立表

令和8年4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	
16	ご飯 ～ キャベツのすまし汁 魚の照り焼き ～ 豚肉と大根のみそ煮	米、米粉、三温糖、 米ぬか油	牛乳、魚、豆乳、豚 肉(もも)	人参、キャベツ、大 根、たまねぎ、さや いんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、酢、みりん 風調味料、みそ、 料理酒、昆布(だし 用)、塩	牛乳・菓子 ～ 人参入り米粉の豆乳ケーキ ～ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 178 mg
17	ご飯 ～ 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の塩じゃが ～ 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、パ ンズパン、米ぬか 油、三温糖、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、ツナ油漬 缶、生わかめ	たまねぎ、こまつ な、人参	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 ～ ツナサンド ～ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 203 mg
18	ご飯 ～ かぶのスープ 土 豚肉のブルコギ ～ キャベツのさっぱり和え	米、三温糖、米ぬ か油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベ ツ、かぶ・根、にら、 人参、チンゲンサ イ、しょうが	しょうゆ、削り節(だ し用)、料理酒、 酢、塩、昆布(だし 用)	牛乳・菓子 ～ 鶏そぼろご飯 ～ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 150 mg
20	ご飯 ～ 玉葱ともやしのみそ汁 月 鶏肉のごまだれがらめ ～ 三色磯和え	米、小麦粉、パ ター、三温糖、米 ぬか油、片栗粉、 白ごま	牛乳、鶏もも肉、焼 きのり	もやし、はくさい、た まねぎ、ほうれんそ う、人参	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、料理 酒、みりん風調味 料、塩、削り節(だ し用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ スコーン ～ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 198 mg
21	麦入りご飯 ～ キャベツと人参のスープ 火 麻婆豆腐 ～ かぶと人参のナムル	米、押麦、米ぬか 油、片栗粉、三温 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚挽肉(赤身)、鶏 もも肉、ひじき	人参、果物、キャベ ツ、かぶ・根、ね ぎ、にら、にんにく、 しょうが	しょうゆ、みそ、削り 節(だし用)、塩、昆 布(だし用)、みりん 風調味料	牛乳・菓子 ～ ひじきご飯 ～ 牛乳・果物	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 210 mg
22	ご飯 人参の甘煮 ～ 豚肉と大根のみそ汁 水 煮魚 ～ 小松菜ともやしのおかか和え	米、コッペパン、揚 げ油、三温糖	牛乳、魚、豚肉(も も)、きな粉、かつお 節	大根、人参、たまね ぎ、こまつな、もや し、さやいんげん、 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 ～ きな粉揚げパン ～ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 185 mg
23	ご飯 ～ 玉葱のすまし汁 木 鶏肉の風味焼き ～ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、ス バゲティー、米ぬか 油、ホールコーン 缶、米粉、オリーブ 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 挽肉(赤身)、あお のり	たまねぎ、人参、 きゅうり、ほうれんそ う、しょうが、にんに く	トマトピューレ、ケ チャップ、しょうゆ、 削り節(だし用)、 酢、みりん風調味 料、塩、昆布(だし 用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ スパゲティーミートソース ～ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 143 mg
24	ご飯 ～ ジュリエンスープ 金 魚のオニオンソースかけ ～ 春野菜のベーコン炒め	米、食パン、三温 糖、米ぬか油、米 粉	牛乳、魚、ベーコン	たまねぎ、キャベ ツ、いちご、人参、 セロリー、グリーン アスパラガス、さや えんどう、レモン	削り節(だし用)、 しょうゆ、酢、塩、昆 布(だし用)、こしょ う	牛乳・菓子 ～ いちごジャムサンド ～ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 160 mg
25	ご飯 ～ 玉葱と人参のみそ汁 土 豚肉ともやしのカレー醬油炒め ～ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米 ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、 人参、さやいんげ ん、にら	みそ、しょうゆ、煮 干し(だし用)、塩、 カレー粉	牛乳・菓子 ～ チキンピラフ ～ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 146 mg
27	ご飯 ～ じゃが芋のスープ 月 豚肉のマリアナソース ～ ボイルブロッコリー	米、小麦粉、じゃが いも、三温糖、パ ター、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッ コリー、バナナ、人参	トマトピューレ、削り 節(だし用)、中濃 ソース、しょうゆ、ケ チャップ、塩、昆布 (だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ～ バナナのマフィン ～ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 189 mg
28	ご飯 ～ 豆腐とほうれん草のみそ汁 火 魚の和風ムニエル ～ キャベツとスナップえんどうのごま和え	米、干しうどん(無 塩)、米ぬか油、米 粉、すりごま、三温 糖	牛乳、魚、木綿豆 腐、豚肉(もも)、か つお節、あおのり	キャベツ、人参、た まねぎ、スナップえ んどう、ほうれんそ う、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みそ、煮 干し(だし用)、み りん風調味料、塩	牛乳・菓子 ～ 焼きうどん ～ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 203 mg
30	ご飯 ～ 麩ともやしのみそ汁 木 ツナとじゃが芋のカレー煮 ～ 小松菜とキャベツのおかか和え	米、じゃがいも、米 ぬか油、焼ふ、三 温糖	牛乳、ツナ油漬 缶、豚挽肉(赤 身)、かつお節	たまねぎ、人参、こ まつな、キャベツ、 もやし、ピーマン	ケチャップ、みそ、 煮干し(だし用)、 しょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、 塩、削り節(だし 用)、カレー粉	牛乳・菓子 ～ ケチャップライス ～ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 172 mg