

# 献立表

令和8年5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 (金)	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉とコーンの炒め煮 中華風きゅうり	米、米粉、さつまいも、米ぬか油、ホールコーン缶、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、きゅうり、人参	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 167 mg
02 (土)	ご飯 もやしのみそ汁 肉野菜炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、ほうれんそう、切り干しだいこん、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、こしょう	牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15.3 g カルシウム 154 mg
07 (木)	チキンカレーライス 小松菜と春雨のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、塩、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 581 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.2 g カルシウム 278 mg
08 (金)	ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	米、食パン、オリーブ油、三温糖、すりごま	牛乳、魚、豚肉(もも)、あおのり	果物、キャベツ、かぶ・根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、にら、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 のり塩トースト 牛乳・果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 187 mg
09 (土)	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人参、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく	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	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 152 mg
11 (月)	麦入りご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の磯和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、バター、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、もやし、こまつな、人参、さやいんげん、かぶ・根、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)	牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 243 mg
12 (火)	ご飯 ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル トマトと玉葱のサラダ	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、ベーコン、鶏もも肉	トマト、レタス、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 たけのこご飯 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 145 mg
13 (水)	ご飯 玉葱とアスパラのスープ ポテトコロッケ 二色甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 151 mg
14 (木)	ご飯 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ごぼう、うめ干し	中濃ソース、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)	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 199 mg
15 (金)	ご飯 スナッペンどうのお浸し かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き 人参の塩きんぴら煮	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)	人参、果物、かぶ・根、たまねぎ、スナッペンどう、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 151 mg
16 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしといんげんのおかゆ和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 カレーピラフ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 154 mg
18 (月)	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め ボイルブロッコリー	米、マカロニ、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、人参、こまつな、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 ツナの和風マカロニ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23 g 脂質 13.8 g カルシウム 165 mg
19 (火)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き ほうれん草と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、白ごま、バター	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、人参、にら	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 キャロットドーナツ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 273 mg
20 (水)	ご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、グリーンアスパラガス、りんご、万能ねぎ	みそ、ケチャップ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 165 mg

# 献立表

令和8年5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	
21 (木)	チキンカレーライス 小松菜と春雨のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、塩、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 581 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.2 g カルシウム 278 mg
22 (金)	ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	米、食パン、オリーブ油、三温糖、すりごま	牛乳、魚、豚肉(もも)、あおのり	果物、キャベツ、かぶ・根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、にら、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 のり塩トースト 牛乳・果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 187 mg
23 (土)	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人参、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく	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	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 152 mg
25 (月)	麦入りご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の磯和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、バター、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、もやし、こまつな、人参、さやいんげん、かぶ・根、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)	牛乳・菓子 野菜入りマフィン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 243 mg
26 (火)	ご飯 ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル トマトと玉葱のサラダ	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、ベーコン、鶏もも肉	トマト、レタス、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、そらまめ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 たけのこご飯 茹でそら豆 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.2 g カルシウム 147 mg
27 (水)	ご飯 玉葱とアスパラのスープ ポテトコロッケ 二色甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 151 mg
28 (木)	ご飯 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ごぼう、うめ干し	中濃ソース、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)	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 199 mg
29 (金)	ご飯 スナッペン豆腐のお浸し かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き 人参の塩きんぴら煮	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)	人参、果物、かぶ・根、たまねぎ、スナッペン豆腐、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 151 mg
30 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしといんげんのおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 カレーピラフ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 154 mg