

献立表

令和8年6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 (一) 月	ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、三温糖、押麦、ホールコーン缶、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、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 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 187 mg
02 (一) 火	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	削り節(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 146 mg
03 (一) 水	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 かつおの竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	米、黒糖パン、片栗粉、三温糖、揚げ油、コーンスターチ、すりごま	牛乳、かつお(春)、豆乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 166 mg
04 (一) 木	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参のさっぱり和え	米、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	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、そらまめ、チンゲンサイ、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 チキンピラフ 茹でそら豆 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12.5 g カルシウム 214 mg
05 (一) 金	ご飯 玉葱ともやしのすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	米、食パン、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(肩ロース)	果物、人参、たまねぎ、もやし、ごぼう、さやいんげん、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 203 mg
06 (一) 土	ご飯 なすのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、ブロッコリー、なす、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 147 mg
08 (一) 月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	とうがん、もやし、人参、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 265 mg
09 (一) 火	ご飯 豚肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	米、じゃがいも、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、鶏もも肉、豚肉(もも)、生わかめ	たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏肉とわかめのうどん 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 150 mg
10 (一) 水	ごま塩ご飯 大根のスープ 焼売 三色中華和え	米、食パン、しょうまいの皮、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、果物、大根、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 207 mg
11 (一) 木	麦入りご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、切り干しだいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 198 mg
12 (一) 金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め もやしと人参の甘酢和え	米、パンズパン、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	人参、もやし、なす、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 173 mg
13 (一) 土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16.6 g カルシウム 181 mg
15 (一) 月	ポークカレーライス キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、ホールコーン缶、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、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 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 188 mg
16 (一) 火	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	削り節(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 146 mg

献立表

令和8年6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	
17 水	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 かつおの竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	米、黒糖パン、片栗粉、三温糖、揚げ油、コーンスターチ、すりごま	牛乳、かつお(春)、豆乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 166 mg
18 木	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参のさっぱり和え	米、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	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、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 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 212 mg
19 金	ご飯 玉葱ともやしのすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	米、食パン、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(肩ロース)	果物、人参、たまねぎ、もやし、ごぼう、さやいんげん、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 203 mg
20 土	ご飯 なすのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、ブロッコリー、なす、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料	牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 147 mg
22 月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	とうがん、もやし、人参、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 265 mg
23 火	ご飯 豚肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	米、じゃがいも、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、鶏もも肉、豚肉(もも)、生わかめ	たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 鶏肉とわかめのうどん 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 150 mg
24 水	ごま塩ご飯 大根のスープ 焼売 三色中華和え	米、食パン、しょうまいの皮、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ	たまねぎ、果物、大根、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 207 mg
25 木	麦入りご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、切り干しだいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、料理酒	牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 198 mg
26 金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め もやしと人参の甘酢和え	米、パンズパン、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	人参、もやし、なす、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 173 mg
27 土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.6 g カルシウム 181 mg
29 月	ご飯 切干大根のみそ汁 肉豆腐 キャベツと小松菜のおかか和え	米、小麦粉、しらたき、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、こまつな、にら、切り干しだいこん、万能ねぎ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 240 mg
30 火	ご飯 鶏肉と冬瓜のスープ 魚のチーズ焼き 野菜炒め	じゃがいも、米、米ぬか油、揚げ油、米粉、三温糖	牛乳、魚、鶏もも肉、ビザ用チーズ	もやし、とうがん、たまねぎ、人参、さやいんげん	みそ、みりん風調味料、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 じゃが芋のみそがらめ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.9 g カルシウム 199 mg