

献立表

令和8年7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 (－)	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐チャンプルー ほうれん草ともやしのおかか和え	米、食パン、じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、かつお節、あおのり	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、人参、にら	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20 g カルシウム 196 mg
02 (－) 木 (－)	ご飯 鶏肉となすのすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、豆乳、鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、なす、人参、たまねぎ、オクラ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 181 mg
03 (－) 金 (－)	チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ	果物、たまねぎ、人参、キャベツ、りんご、こまつな、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 クリームチーズサンド 牛乳・果物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 176 mg
04 (－) 土 (－)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醬油和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、人参、もやし、ほうれんそう	ケチャップ、みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16 g カルシウム 146 mg
06 (－) 月 (－)	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のトマト煮 ボイルキャベツ	米、スパゲティ、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、ほうれんそう、ねぎ、さやいんげん、にんにく	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ほうれん草とベーコンの塩スパゲティ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 157 mg
07 (－) 火 (－)	ご飯 ジュリエンスープ ミートローフ 天の川サラダ	米、小麦粉、パン粉、三温糖、バター、はるさめ、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、豚挽肉(赤身)、ハム	たまねぎ、きゅうり、もやし、人参、セロリ、さやいんげん	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、ココア(ビュアココア)、こしょう	牛乳・菓子 流れ星ココアケーキ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 208 mg
08 (－) 水 (－)	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 魚のオニオンソースかけ 小松菜と人参炒め	米、パンズパン、押麦、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、とうがん、こまつな、人参、ブルーベリー、りんご	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16 g カルシウム 186 mg
09 (－) 木 (－)	ご飯 豆腐と油揚げのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	米、三温糖、もち米、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、油揚げ	なす、もやし、きゅうり、キャベツ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みそ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ごまみたらし五平餅 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 187 mg
10 (－) 金 (－)	ご飯 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ	米、食パン、とうもろこし、米粉、米ぬか油、バター、オリーブ油、三温糖	牛乳、魚、豚肉(もも)	果物、レタス、トマト、なす、ズッキーニ、人参、黄ピーマン、たまねぎ、にんにく	料理酒、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バタートースト 牛乳・果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18 g カルシウム 150 mg
11 (－) 土 (－)	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、ひじき	たまねぎ、人参、キャベツ、チンゲンサイ、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 173 mg
13 (－) 月 (－)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 肉じゃが 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、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、油揚げ、焼きのり	キャベツ、こまつな、人参、バナナ、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 254 mg
14 (－) 火 (－)	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのすまし汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	米、とうもろこし、ごま油、米ぬか油、白ごま、三温糖	牛乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、かぼちゃ、人参、ピーマン、ねぎ、うめ干し	しょうゆ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 154 mg
15 (－) 水 (－)	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐チャンプルー ほうれん草ともやしのおかか和え	米、食パン、じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、かつお節、あおのり	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、人参、にら	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20 g カルシウム 196 mg
16 (－) 木 (－)	ご飯 鶏肉となすのすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、豆乳、鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、なす、人参、たまねぎ、オクラ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 181 mg
17 (－) 金 (－)	チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	米、黒糖パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ	果物、たまねぎ、人参、キャベツ、りんご、こまつな、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 クリームチーズサンド 牛乳・果物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 176 mg

献立表

令和8年7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 (土)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醬油和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、人参、もやし、ほうれんそう	ケチャップ、みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16 g カルシウム 146 mg
21 (火)	ご飯 人参の甘煮 豆腐とオクラのみそ汁 豚肉のにんにく醬油炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、かつお節、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、オクラ、にんにく	みそ、ケチャップ、煮干し(だし用)、しょうゆ、中濃ソース、料理酒、塩	牛乳・菓子 お好み焼き 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 172 mg
22 (水)	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 魚のオニオンソースかけ 小松菜と人参炒め	米、バンズパン、押麦、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、とうがん、こまつな、人参、ブルーベリー、りんご	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16 g カルシウム 186 mg
23 (木)	ご飯 豆腐と油揚げのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	米、三温糖、もち米、米ぬか油、はるさめ、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、油揚げ	なす、もやし、きゅうり、キャベツ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みそ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ごまみたらし五平餅 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 187 mg
24 (金)	ご飯 茹でとうもろこし 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ	米、食パン、とうもろこし、米粉、米ぬか油、バター、オリーブ油、三温糖	牛乳、魚、豚肉(もも)	果物、レタス、トマト、なす、ズッキーニ、人参、黄ピーマン、たまねぎ、にんにく	料理酒、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 バタートースト 牛乳・果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18 g カルシウム 150 mg
25 (土)	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、ひじき	たまねぎ、人参、キャベツ、チンゲンサイ、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 173 mg
27 (月)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 肉じゃが 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、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、油揚げ、焼きのり	キャベツ、こまつな、人参、バナナ、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、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 254 mg
28 (火)	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのすまし汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	米、とうもろこし、ごま油、米ぬか油、白ごま、三温糖	牛乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、かぼちゃ、人参、ピーマン、ねぎ、うめ干し	しょうゆ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 154 mg
29 (水)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のチーズ焼き きゅうりとトマトのサラダ	米、バンズパン、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、生わかめ	果物、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、人参	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 ツナサンド 牛乳・果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.3 g カルシウム 204 mg
30 (木)	ご飯 玉葱とほうれん草のスープ 魚の豆乳ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、マカロニ、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、豆乳、鶏ひき肉	たまねぎ、人参、ズッキーニ、ほうれんそう、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 158 mg
31 (金)	ご飯 じゃが芋のみそ汁 鶏肉豆腐 もやしとオクラのごま和え	米、コッペパン、じゃがいも、揚げ油、三温糖、米ぬか油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、オクラ、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 204 mg