

献立表

令和8年8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 (－) 土 (－)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 スティックきゅうり	米、じゃがいも、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 みそそぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 148 mg
03 (－) 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、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、キャベツ、みかん濃縮果汁、みかん缶、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 みかんケーキ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 205 mg
04 (－) 火 (－)	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 煮魚 もやしとオクラのおかか和え	米、三温糖	牛乳、魚、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、もやし、人参、たまねぎ、オクラ、しめじ、しょうが	しょうゆ、みそ、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 きつねご飯 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 176 mg
05 (－) 水 (－)	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	米、バンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、果物、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 204 mg
06 (－) 木 (－)	ご飯 茹でとうもろこし 人参と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、とうもろこし、米ぬか油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、うめ干し、しょうが、にんにく	みそ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、しょうゆ、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 164 mg
07 (－) 金 (－)	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、たまねぎ、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 174 mg
08 (－) 土 (－)	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、人参、もやし、ズッキーニ、きゅうり、切り干しだいこん	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 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16.1 g カルシウム 149 mg
10 (－) 月 (－)	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳	人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	みそ、酢、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17.2 g カルシウム 180 mg
12 (－) 水 (－)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩きんぴら	米、バンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、魚、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、ズッキーニ、人参、こまつな、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.1 g カルシウム 182 mg
13 (－) 木 (－)	麦入りご飯 冬瓜と油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押麦、揚げ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼きのり	果物、キャベツ、人参、とうがん、たまねぎ、万能ねぎ、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 20.6 g カルシウム 171 mg
14 (－) 金 (－)	ご飯 茹でかぼちゃ 豚肉と玉葱のすまし汁 魚のみそ焼き なすと人参の醤油炒め	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(もも)、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、なす、人参、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 160 mg
15 (－) 土 (－)	ご飯 じゃが芋のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 スティックきゅうり	米、じゃがいも、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 みそそぼろ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 148 mg

献立表

令和8年8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 (月)	夏野菜カレーライス キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	キャベツ、人参、みかん濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、なす、りんご、トマト、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 みかんケーキ 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 207 mg
18 (火)	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 煮魚 もやしとオクラのおかか和え	米、三温糖	牛乳、魚、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、もやし、人参、たまねぎ、オクラ、しめじ、しょうが	しょうゆ、みそ、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 きつねご飯 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 176 mg
19 (水)	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、果物、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 204 mg
20 (木)	ご飯 茹でとうもろこし 人参と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、とうもろこし、米ぬか油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、うめ干し、しょうが、にんにく	みそ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、しょうゆ、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 164 mg
21 (金)	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、たまねぎ、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 174 mg
22 (土)	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、人参、もやし、ズッキーニ、きゅうり、切り干しだいこん	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 切干大根ご飯 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16.1 g カルシウム 149 mg
24 (月)	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳	人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	みそ、酢、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.2 g カルシウム 180 mg
25 (火)	ご飯 豚肉とトマトのスープ 鶏肉のパン粉焼き もやしとほうれん草炒め	米、小麦粉、バター、三温糖、パン粉、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、トマト、ほうれんそう、人参	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 スコーン 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.9 g カルシウム 170 mg
26 (水)	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩きんぴら	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、魚、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、ズッキーニ、人参、こまつな、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.1 g カルシウム 182 mg
27 (木)	麦入りご飯 冬瓜と油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押麦、揚げ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼きのり	果物、キャベツ、人参、とうがん、たまねぎ、万能ねぎ、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、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20.6 g カルシウム 171 mg
28 (金)	ご飯 茹でかぼちゃ 豚肉と玉葱のすまし汁 魚のみそ焼き なすと人参の醤油炒め	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(もも)、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、なす、人参、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 160 mg
29 (土)	ご飯 もやしとにらのみそ汁 豚肉の塩じゃが 小松菜のお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、こまつな、もやし、人参、にら	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、料理酒、削り節(だし用)	牛乳・菓子 ポークピラフ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 181 mg
31 (月)	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 肉豆腐 もやしと小松菜のおかか和え	米、小麦粉、しらたき、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、生わかめ、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、こまつな	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 ブレンケーキ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 288 mg