献　立　表

令和8年11月　　練馬区立保育園

日／曜	献立名	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	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
02	ご飯　人参の甘煮	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、バター、ごま油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、生わかめ	ほうれんそう、人参、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子	エネルギー 559 kcal
～	豆腐とわかめのすまし汁					サモサ	たんぱく質 22.9 g
月	鶏肉の香味焼き					牛乳	脂質 21.4 g
～	ほうれん草のお浸し						カルシウム 205 mg
04	ご飯	米、食パン、じゃがいも、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	果物、かぶ・根、キャベツ、人参、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子	エネルギー 536 kcal
～	じゃがいものすまし汁					セサミトースト	たんぱく質 17 g
水	家常豆腐					牛乳・果物	脂質 19.3 g
～	かぶの中華和え						カルシウム 266 mg
05	ご飯	米、米ぬか油、米粉、焼ふ、三温糖	牛乳、魚、乳児用液体ミルク、鶏ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、大根、はくさい、チンゲンサイ、人参、マッシュルーム、にら、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子	エネルギー 592 kcal
～	麩と玉葱のみそ汁					ドリア	たんぱく質 23.3 g
木	魚のおろしソースかけ					牛乳	脂質 20.7 g
～	野菜炒め						カルシウム 222 mg
06	チキンカレーライス	米、バンズパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、レモン	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	エネルギー 567 kcal
～	切干大根としらすのサラダ					りんごジャムサンド	たんぱく質 18.3 g
金						牛乳	脂質 16 g
～							カルシウム 174 mg
07	ご飯	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、ひじき	かぼちゃ、人参、はくさい、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子	エネルギー 566 kcal
～	白菜と人参のスープ					ひじきご飯	たんぱく質 20.4 g
土	豚肉のプルコギ					牛乳	脂質 17.5 g
～	茹でかぼちゃ						カルシウム 150 mg
09	ご飯	米、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)	果物、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、人参、さやいんげん	トマトピューレ、みそ、削り節(だし用)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子	エネルギー 572 kcal
～	人参ともやしのスープ					みそ焼きおにぎり	たんぱく質 20.3 g
月	豚肉のマリアナソース					牛乳・果物	脂質 16.8 g
～	ボイル花野菜						カルシウム 148 mg
10	ご飯　のり塩れんこん炒め	米、さといも、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、きな粉、あおのり	れんこん、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、うめ干し、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子	エネルギー 543 kcal
～	里芋と油揚げのすまし汁					米粉のきな粉ケーキ	たんぱく質 21.8 g
火	鶏肉の梅みそ焼き					牛乳	脂質 17.8 g
～	白菜と人参のごま和え						カルシウム 204 mg
11	ご飯	米、バンズパン、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳、さけ、鶏もも肉、脱脂粉乳	大根、たまねぎ、キャベツ、人参、きょうな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子	エネルギー 536 kcal
～	鶏肉と野菜のみそ汁					ミルククリームサンド	たんぱく質 24.3 g
水	鮭フライ					牛乳	脂質 14.5 g
～	大根と水菜のさっぱり和え						カルシウム 214 mg
12	ご飯	米、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、豚肉(肩ロース)、あおのり	たまねぎ、かぼちゃ、人参、もやし、キャベツ、セロリー、きゅうり	中濃ソース、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	エネルギー 527 kcal
～	じゃが芋とセロリのスープ					ソース焼きそば	たんぱく質 22.6 g
木	照り焼きハンバーグ					牛乳	脂質 14.3 g
～	かぼちゃのサラダ						カルシウム 162 mg
13	ご飯　人参のみそきんぴら	米、食パン、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、ハム、かつお節	人参、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しょうが	みそ、ケチャップ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子	エネルギー 525 kcal
～	豚汁					ピザトースト	たんぱく質 25.9 g
金	魚の照り焼き					牛乳	脂質 17.4 g
～	ほうれん草と白菜のおかか和え						カルシウム 248 mg
14	ご飯	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子	エネルギー 576 kcal
～	人参と玉葱のスープ					ケチャップライス	たんぱく質 18.3 g
土	肉野菜炒め					牛乳	脂質 15.9 g
～	さつまいもの甘煮						カルシウム 159 mg
16	ご飯　人参の甘煮	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、バター、ごま油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、生わかめ	ほうれんそう、人参、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子	エネルギー 559 kcal
～	豆腐とわかめのすまし汁					サモサ	たんぱく質 22.9 g
月	鶏肉の香味焼き					牛乳	脂質 21.4 g
～	ほうれん草のお浸し						カルシウム 205 mg
17	麦入りご飯　ベーコン入りきのこ炒め	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、米ぬか油、押麦	牛乳、魚、豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、焼きのり	はくさい、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、人参、ほうれんそう、えのきたけ、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)、塩	牛乳・菓子	エネルギー 560 kcal
～	豚肉とキャベツのみそ汁					さつま芋の豆乳マフィン	たんぱく質 23.1 g
火	煮魚					牛乳	脂質 18.4 g
～	白菜の磯和え						カルシウム 203 mg
18	ご飯	米、食パン、じゃがいも、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	果物、かぶ・根、キャベツ、人参、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子	エネルギー 536 kcal
～	じゃがいものすまし汁					セサミトースト	たんぱく質 17 g
水	家常豆腐					牛乳・果物	脂質 19.3 g
～	かぶの中華和え						カルシウム 266 mg

献　立　表

令和8年11月　　練馬区立保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
19 ㈠ 木 ㈬	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、焼ふ、三温糖	牛乳、魚、乳児用液体ミルク、鶏ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、大根、はくさい、チンゲンサイ、人参、マッシュルーム、にら、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 ドリア 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 222 mg
20 ㈡ 金 ㈭	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	米、バンズパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、レモン	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 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16 g カルシウム 174 mg
21 ㈢ 土 ㈮	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のプルコギ 茹でかぼちゃ	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、ひじき	かぼちゃ、人参、はくさい、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 150 mg
24 ㈥ 火 ㈯	ご飯　のり塩れんこん炒め 里芋と油揚げのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と人参のごま和え	米、さといも、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、きな粉、あおのり	れんこん、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、うめ干し、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 204 mg
25 ㈦ 水 ㈰	ご飯 鶏肉と野菜のみそ汁 鮭フライ 大根と水菜のさっぱり和え	米、バンズパン、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳、さけ、鶏もも肉、脱脂粉乳	大根、たまねぎ、キャベツ、人参、きょうな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 214 mg
26 ㈧ 木 ㈪	ご飯 じゃが芋とセロリのスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃのサラダ	米、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、豚肉(肩ロース)、あおのり	たまねぎ、かぼちゃ、人参、もやし、キャベツ、セロリー、きゅうり	中濃ソース、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 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 162 mg
27 ㈨ 金 ㈫	ご飯　人参のみそきんぴら 豚汁 魚の照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え	米、食パン、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、ハム、かつお節	人参、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しょうが	みそ、ケチャップ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 248 mg
28 ㈩ 土 ㈬	ご飯 人参と玉葱のスープ 肉野菜炒め さつまいもの甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 159 mg
30 ㈫ 月 ㈭	ごま塩さつま芋ご飯 かぼちゃのみそ汁 玉葱入り豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、バター、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参	みそ、煮干し(だし用)、酢、塩、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 200 mg