

献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園(離乳完了期)

日付 曜日	献立名	材料名	おやつ (◎は午前おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	ご飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 オクラと人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、塩、しょうゆ、／魚(むつ)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／オクラ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	511 20.8 17.8 2.6
02 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	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、みそ、／豚肉(もも)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、米ぬか油、塩、しょうゆ、ごま油、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	517 21 21.5 3.9
03 木	ご飯 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、レタス、塩、しょうゆ、／魚(鮭)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、三温糖、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	528 21 18.1 2.2
04 金	チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／キャベツ、こまつな、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・果物(メロン)	540 18.5 19.2 5.2
05 土	ご飯 玉葱となすのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／切り干しだいこん、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／米、鶏むき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	535 20.1 18.7 2.5
07 月	人参ご飯 そうめんのすまし汁 豚肉の香味揚げ 流れ星の甘酢和え	牛乳、菓子、／米、昆布(だし用)、人参、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、トマト、塩、しょうゆ、干しそうめん、オクラ、／豚肉(もも)、ねぎ、料理酒、しょうゆ、中濃ソース、ごま油、米粉、揚げ油、／きゅうり、もやし、人参、ハム、三温糖、塩、酢、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、ココア(ビュアココア)、熱湯、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マーブルケーキ 牛乳	553 21.4 21.1 2.2
08 火	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、／鶏もも肉、塩、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、さいいんげん、／キャベツ、塩、／干しうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	507 22 16.8 4.3
09 水	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	牛乳、菓子、／米、うめ干し、白ごま、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／魚(かじき)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、人参、ピーマン、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／食パン、バター、はちみつ、／牛乳、果物(小玉すいか)、	◎牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・果物(小玉すいか)	527 21.3 20.1 2.8
10 木	ご飯 豆腐ともやしのスープ 麻婆茄子 キャベツときゅうりのさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、／キャベツ、きゅうり、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、／牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	506 21 14.4 2.3
11 金	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 ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがん、みそ、／魚(たちうお)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／パンズパン、りんご、三温糖、ブルーベリー、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	501 20.2 18.1 2.7
12 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／もやし、ほうれんそう、三温糖、酢、しょうゆ、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	544 19.6 18.2 3.8
14 月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／マカロニ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	503 24.5 16.4 6
15 火	ご飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁 煮魚 かぼちゃの甘煮 オクラと人参のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、塩、しょうゆ、／魚(むつ)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／かぼちゃ、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／オクラ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、豆乳、米ぬか油、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	511 20.8 17.8 2.6
16 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	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、にら、みそ、／豚肉(もも)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、米ぬか油、塩、しょうゆ、ごま油、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすトースト 牛乳	517 21 21.5 3.9

献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園(離乳完了期)

日付 曜日	献立名	材料名	おやつ (◎は午前おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	ご飯 豚肉とレタスのスープ 魚のムニエル ラタトゥユ 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、レタス、塩、しょうゆ、／魚(鮭)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、料理酒、三温糖、塩、こしょう、／とうもろこし、塩、／米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	528 21 18.1 2.2
18 金	チキンカレーライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、／キャベツ、こまつな、人参、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・果物(メロン)	540 18.5 19.2 5.2
19 土	ご飯 玉葱となすのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 切干大根のナムル	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、みそ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／切り干しだいこん、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、ごま油、／米、鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	535 20.1 18.7 2.5
22 火	ごまふり梅ご飯 かぼちゃのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とピーマンのきんぴら	牛乳、菓子、／米、うめ干し、白ごま、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／魚(かじき)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、人参、ピーマン、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、ココア(ビュアココア)、熱湯、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マーブルケーキ 牛乳	536 21.7 21.3 2.7
23 水	ご飯 キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のトマト煮 コーンポテト	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、さやいんげん、／鶏もも肉、塩、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、さやいんげん、／じゃがいも、塩、ホールコーン缶、／食パン、バター、はちみつ、／牛乳、果物(小玉すいか)、	◎牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・果物(小玉すいか)	507 19.8 17.6 4.8
24 木	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 ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、とうがん、みそ、／魚(たちうお)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水、／人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう、／干しうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、／牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	543 23.1 20.7 2.9
25 金	ソース焼きそば 鶏肉とズッキーニのスープ たこ焼き風ハンバーグ ポテトフライ スティックきゅうり	牛乳、菓子、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、中濃ソース、あおのり、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、豆乳、塩、こしょう、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、／じゃがいも、揚げ油、塩、／きゅうり、塩、／米、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、とうもろこし、／牛乳、	◎牛乳・菓子 とうもろこしご飯 牛乳	501 23.7 17.5 6.3
26 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／もやし、ほうれんそう、三温糖、酢、しょうゆ、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンライス 牛乳	544 19.6 18.2 3.8
28 月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／マカロニ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 和風マカロニ 牛乳	503 24.5 16.4 6
29 火	ご飯 麩とレタスのスープ 豚肉のにんにく醤油炒め きゅうりとトマトのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、焼ふ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、／きゅうり、トマト、生わかめ、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ヨーグルト蒸しパン 牛乳	521 20.1 20.8 1.7
30 水	ご飯 玉葱とほうれん草のスープ 魚の豆乳ソースかけ 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／魚(鮭)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、水、豆乳、米ぬか油、米粉、塩、／人参、キャベツ、にら、米ぬか油、塩、こしょう、／パンズパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、なす、オリーブ油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉、水、／牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 ミートなすサンド 牛乳・果物(メロン)	520 21.5 19.5 2.2
31 木	ご飯 じゃが芋のみそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 もやしとオクラのごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、みそ、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／もやし、オクラ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米、豚挽肉(赤身)、人参、ねぎ、ごま油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みチャーハン 牛乳	526 22.2 15.3 4.1

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園(離乳後期)

日付	午前食	材料名	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
曜日				
01 火	5倍粥 玉葱と冬瓜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、とうがん、しょうゆ、／魚、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12.6 9.9 2
02 水	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 玉葱とほうれん草のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13.4 10.7 3.8
03 木	5倍粥 人参とレタスのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、／魚、ズッキーニ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、なす、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とズッキーニのすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	342 12.5 9.8 1.6
04 金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	375 13.4 11.3 3.9
05 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏ひき肉、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	342 12.7 9.2 1.6
07 月	5倍粥 トマトと玉葱のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、トマト、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 鶏挽肉とトマトの煮物 ミルク	346 12.7 9.3 1.5
08 火	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、さいやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、人参、さいやいんげん、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん 人参とさいやいんげんのスープ ポイルポテト ミルク	343 13.4 9.3 3.4
09 水	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／魚、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、バター、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	380 13 12.4 2.7
10 木	5倍粥 キャベツとチンゲンサイのスー プ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、なす、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、チンゲンサイ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 なすともやしのすまし汁 鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮 ミルク	345 12.9 9.7 1.9
11 金	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／魚、人参、ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、水、片栗粉、／育児用ミルク、	パンズパン ズッキーニと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 10.7 1.9
12 土	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	343 12.7 9.5 1.9
14 月	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	354 13.1 9.9 2.7
15 火	5倍粥 玉葱と冬瓜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、とうがん、しょうゆ、／魚、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、人参、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 12.6 9.9 2
16 水	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト 玉葱とほうれん草のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	359 13.4 10.7 3.8

献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園(離乳後期)

日付 曜日	午前食	材料名	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	5倍粥 人参とレタスのスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、しょうゆ、／魚、ズッキーニ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、／鶏ひき肉、なす、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とズッキーニのすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	342 12.5 9.8 1.6
18 金	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	トースト キャベツと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	375 13.4 11.3 3.9
19 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏ひき肉、人参、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、焼ふ、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	342 12.7 9.2 1.6
22 火	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、みそ、／魚、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	366 12.8 10 2.4
23 水	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、キャベツ、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、バター、／水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	バタートースト 人参とさやいんげんのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	366 13.1 11.7 3.1
24 木	5倍粥 冬瓜と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、とうがん、たまねぎ、みそ、／魚、人参、ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、／育児用ミルク、	あんかけうどん ズッキーニと玉葱のスープ ポイルポテト ミルク	351 13.2 9.9 3.1
25 金	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、ズッキーニ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、ズッキーニ、もやし、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、水、片栗粉、／育児用ミルク、	5倍粥 ズッキーニともやしのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 13 9.2 2.4
26 土	5倍粥 人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	343 12.7 9.5 1.9
28 月	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	354 13.1 9.9 2.7
29 火	5倍粥 トマトのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、トマト、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、レタス、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とレタスのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	341 12.6 9.2 1.4
30 水	5倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／魚、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／パンズパン、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、なす、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パンズパン キャベツと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.7 2.1
31 木	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 豆腐と人参のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	357 12.9 9.8 2.7

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園

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 火曜	① ご飯 ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ 煮魚 ④ かぼちゃの甘煮 ⑤ オクラと人参のお浸し	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(むつ)、豆乳、鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、とうがん、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)	① 牛乳②菓子 ① 米粉のきな粉ケーキ ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 182 mg
02 水曜	① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ 豆腐チャンプルー ④ 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	① 牛乳②菓子 ① しらすトースト ② 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
03 木曜	① ご飯 ② 豚肉とレタスのスープ ③ 魚のムニエル ④ ラタトゥユ ⑤ 茹でとうもろこし	米、とうもろこし、米粉、米ぬか油、もち米、三温糖、白ごま、オリーブ油	牛乳、魚(鮭)、豚肉(もも)	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	みそ、料理酒、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 五平餅 ② 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 171 mg
04 金曜	① チキンカレーライス ② 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(メロン)、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	① 牛乳②菓子 ① クリームチーズサンド ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	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
05 土曜	① ご飯 ② 玉葱となすのみそ汁 ③ 豚肉の塩こしょう炒め ④ 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、なす、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	① 牛乳②菓子 ① ひじきご飯 ② 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 165 mg
07 月曜	① 人参ご飯 ② そうめんのすまし汁 ③ 豚肉の香味揚げ ④ 流れ星の甘酢和え	米、小麦粉、干しそうめん、三温糖、バター、米粉、揚げ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	きゅうり、人参、トマト、たまねぎ、もやし、ねぎ、オクラ	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、中濃ソース、料理酒、塩、ココア(ピュアココア)	① 牛乳②菓子 ① マーブルケーキ ② 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 190 mg
08 火曜	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ ボイルキャベツ	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、こまつな、さいやいんげん	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 焼きうどん ② 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 14.1 g カルシウム 160 mg
09 水曜	① ごまふり梅ご飯 ② かぼちゃのみそ汁 ③ 魚のねぎ塩焼き ④ 豚肉とピーマンのきんぴら	米、食パン、バター、はちみつ、ごま油、米ぬか油、白ごま、三温糖	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)	果物(小玉すいか)、かぼちゃ、たまねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、うめ干し	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① はちみつバタートースト ② 牛乳 ③ 果物(小玉すいか)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 163 mg
10 木曜	① ご飯 ② 豆腐ともやしのスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツときゅうりのさっぱり和え	米、とうもろこし、米ぬか油、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐	人参、なす、もやし、きゅうり、キャベツ、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、昆布(だし用)、塩、みそ、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① とうもろこしご飯 ② 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 179 mg
11 金曜	① 麦入りご飯 ② 豚肉と冬瓜のみそ汁 ③ 魚のオニオンソースかけ ④ ズッキーニと人参炒め	米、パンズパン、押麦、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚(たちうお)、豚肉(もも)	たまねぎ、とうがん、ズッキーニ、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	① 牛乳②菓子 ① ブルーベリージャムサンド ② 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 157 mg
12 土曜	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と野菜のみそ煮 ④ もやしの酢醤油和え	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)	① 牛乳②菓子 ① チキンライス ② 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16 g カルシウム 144 mg
14 月曜	① ご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、人参、こまつな、キャベツ、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、削り節(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 和風マカロニ ② 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 208 mg
15 火曜	① ご飯 ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ 煮魚 ④ かぼちゃの甘煮 ⑤ オクラと人参のお浸し	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(むつ)、豆乳、鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、とうがん、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)	① 牛乳②菓子 ① 米粉のきな粉ケーキ ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 182 mg
16 水曜	① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ 豆腐チャンプルー ④ 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	① 牛乳②菓子 ① しらすトースト ② 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

献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園

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 木	① ご飯 ② 豚肉とレタスのスープ ③ 魚のムニエル ④ ラタトゥユ ⑤ 茹でとうもろこし	米、とうもろこし、米粉、米ぬか油、もち米、三温糖、白ごま、オリーブ油	牛乳、魚(鮭)、豚肉(もも)	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	みそ、料理酒、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 五平餅 ② 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 171 mg
18 金	① チキンカレーライス ② 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(メロン)、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	① 牛乳②菓子 ① クリームチーズサンド ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	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
19 土	① ご飯 ② 玉葱となすのみそ汁 ③ 豚肉の塩こしょう炒め ④ 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、なす、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	① 牛乳②菓子 ① ひじきご飯 ② 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 165 mg
22 火	① ごまふり梅ご飯 ② かぼちゃのみそ汁 ③ 魚のねぎ塩焼き ④ 豚肉とピーマンのきんぴら	米、小麦粉、バター、三温糖、ごま油、米ぬか油、白ごま	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)	かぼちゃ、たまねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、うめ干し	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、ココア(ビュアココア)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① マーブルケーキ ② 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 206 mg
23 水	① ご飯 ② キャベツとベーコンのスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ コーンポテト	米、じゃがいも、食パン、ホールコーン缶、バター、米ぬか油、はちみつ、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	果物(小玉すいか)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、さやいんげん、人参	ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① はちみつバタートースト ② 牛乳 ③ 果物(小玉すいか)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 148 mg
24 木	① 麦入りご飯 ② 豚肉と冬瓜のみそ汁 ③ 魚のオニオンソースかけ ④ ズッキーニと人参炒め	米、干しうどん、米ぬか油、押麦、米粉、三温糖	牛乳、魚(たちうお)、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	たまねぎ、人参、とうがん、ズッキーニ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 焼きうどん ② 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19 g カルシウム 164 mg
25 金	① ソース焼きそば ② 鶏肉とズッキーニのスープ ③ たこ焼き風ハンバーグ ④ ポテトフライ ⑤ スティックきゅうり	焼きそばめん、米、じゃがいも、とうもろこし、パン粉、米ぬか油、揚げ油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、豆乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、あおのり、かつお節	たまねぎ、きゅうり、ズッキーニ、人参、もやし、キャベツ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① とうもろこしご飯 ② 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15 g カルシウム 159 mg
26 土	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と野菜のみそ煮 ④ もやしの酢醤油和え	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)	① 牛乳②菓子 ① チキンライス ② 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16 g カルシウム 144 mg
28 月	① ご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、人参、こまつな、キャベツ、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、削り節(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 和風マカロニ ② 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 208 mg
29 火	① ご飯 ② 麩とレタスのスープ ③ 豚肉のにんにく醤油炒め ④ きゅうりとトマトのサラダ	米、小麦粉、三温糖、米ぬか油、焼ふ、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	レタス、きゅうり、トマト、たまねぎ、人参、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ヨーグルト蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 235 mg
30 水	① ご飯 ② 玉葱とほうれん草のスープ ③ 魚の豆乳ソースかけ ④ 野菜炒め	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖、片栗粉	牛乳、魚(鮭)、豆乳、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、果物(メロン)、キャベツ、人参、ほうれんそう、にら、なす	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、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① ミートなすサンド ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 162 mg
31 木	① ご飯 ② じゃが芋のみそ汁 ③ 鶏肉と豆腐の煮物 ④ もやしとオクラのごま和え	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、もやし、オクラ、ねぎ、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、塩、料理酒、削り節(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 炊き込みチャーハン ② 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 206 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	536	21.0	16.4	741	177	1.7	211	0.37	0.32	22	4.4	2.0
3歳未満児	524	21.1	18.6	779	280	1.5	218	0.35	0.44	19	3.6	1.8

* 食事には、麦茶がつかます。

* 日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

夕食献立表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園

日付	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
		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	
01 火	ご飯 切干大根のみそ汁 豚肉のくわ焼き 白菜と小松菜の甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	豚肉(肩ロース)	はくさい、人参、こまつな、切り干しだいこん、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、料理酒、みりん風調味料、塩	331.7(265.4) 12.6(10.1) 10.9(8.7) 1.4(1.2)
02 水	わかめご飯 人参とえのきのスープ 魚のパン粉焼き 中華風野菜 トマト	米、パン粉、オリーブ油、白ごま、米ぬか油、ごま油、三温糖	魚(かじき)、わかめ(乾)	トマト、もやし、こまつな、きゅうり、たまねぎ、人参、えのきたけ	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	322.7(258.2) 14.0(11.2) 9.7(7.8) 1.4(1.2)
03 木	ご飯 玉葱のすまし汁 鶏肉の梅焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 ブロッコリーのごま和え	米、米ぬか油、すりごま、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、れんこん、さやいんげん、こまつな、うめ干し	しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	323.3(258.8) 16.6(13.3) 7.0(5.6) 1.5(1.3)
04 金	ご飯 麩ともやしのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ピーマンのしらす炒め 茹でかぼちゃ	米、焼ふ、米ぬか油、ごま油、三温糖	豚肉(もも)、しらす干し	かぼちゃ、人参、ピーマン、もやし、たまねぎ、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	343.1(274.4) 16.3(13.1) 8.7(7.0) 1.4(1.1)
05 土	なすとトマトのペンネ じゃが芋とベーコンのスープ チキンソテー ポイル野菜	じゃがいも、ペンネ、オリーブ油、米粉、米ぬか油	鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ベーコン	かぼちゃ、トマト、スナップえんどう、人参、なす、たまねぎ、セロリー、ピーマン、にんにく	塩、昆布(だし用)、しょうゆ、こしょう	312.7(250.1) 17.0(13.6) 10.9(8.7) 1.5(1.2)
07 月	ご飯 玉葱とズッキーニのスープ 鶏肉の甘酢炒め コロコロサラダ	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、人参、ズッキーニ、黄ピーマン、きゅうり	ケチャップ、酢、料理酒、塩	342.2(273.7) 14.5(11.6) 9.4(7.5) 1.5(1.2)
08 火	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 魚の風味焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	米、米ぬか油、小麦粉	魚(鮭)、鶏もも肉、あおのり	とうがん、かぼちゃ、ほうれんそう、さやいんげん、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	348.7(279.0) 15.5(12.4) 9.3(7.4) 1.5(1.2)
09 水	ご飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げカレー味 キャベツとコーンのサラダ ポイルブロッコリー	米、ホールコーン缶、片栗粉、米粉、揚げ油、米ぬか油、三温糖	鶏もも肉、わかめ(乾)	ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉	334.7(267.8) 16.4(13.1) 8.1(6.5) 1.5(1.2)
10 木	ご飯 冬瓜と油揚げのすまし汁 つくねのあんかけ ひじきと豆腐の炒り煮	米、片栗粉、三温糖、米ぬか油	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ひじき	たまねぎ、とうがん、ほうれんそう、人参、さやいんげん、しょうが	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	318.7(254.9) 17.0(13.6) 7.3(5.9) 1.5(1.2)
11 金	ご飯 もやしのスープ 豚肉のみそ炒め キャベツとさやいんげんの酢醬油和え 中華風きゅうり	米、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース)	きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、人参、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	326.9(269.8) 12.8(10.9) 11.0(9.5) 1.3(1.1)
12 土	ご飯 大根とわかめのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 野菜炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油、片栗粉、白ごま、三温糖	鶏もも肉、わかめ(乾)	大根、キャベツ、もやし、人参、ねぎ	みそ、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	323.8(259.1) 14.9(12.0) 7.8(6.2) 1.5(1.2)
14 月	ご飯 キャベツとベーコンのスープ ハンバーグ ズッキーニ炒め	米、パン粉、米ぬか油、三温糖	豚挽肉(赤身)、豆乳、ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、人参	ケチャップ、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	336.7(269.4) 16.1(12.9) 8.3(6.6) 1.4(1.1)
15 火	ご飯 切干大根のみそ汁 豚肉のくわ焼き 白菜と小松菜の甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	豚肉(肩ロース)	はくさい、人参、こまつな、切り干しだいこん、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、料理酒、みりん風調味料、塩	331.7(265.4) 12.6(10.1) 10.9(8.7) 1.4(1.2)
16 水	わかめご飯 人参とえのきのスープ 魚のパン粉焼き 中華風野菜 トマト	米、パン粉、オリーブ油、白ごま、米ぬか油、ごま油、三温糖	魚(かじき)、わかめ(乾)	トマト、もやし、こまつな、きゅうり、たまねぎ、人参、えのきたけ	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	322.7(258.2) 14.0(11.2) 9.7(7.8) 1.4(1.2)

夕 食 献 立 表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園

日付	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
		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	
17 木	ご飯 玉葱のすまし汁 鶏肉の梅焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 ブロッコリーのごま和え	米、米ぬか油、すりごま、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、れんこん、さやいんげん、こまつな、うめ干し	しょうゆ、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	323.3(258.8) 16.6(13.3) 7.0(5.6) 1.5(1.3)
18 金	ご飯 麩ともやしのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ピーマンのしらす炒め 茹でかぼちゃ	米、焼ふ、米ぬか油、ごま油、三温糖	豚肉(もも)、しらす干し	かぼちゃ、人参、ピーマン、もやし、たまねぎ、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	343.1(274.4) 16.3(13.1) 8.7(7.0) 1.4(1.1)
19 土	なすとトマトのペンネ じゃが芋とベーコンのスープ チキンソテー ボイル野菜	じゃがいも、ペンネ、オリーブ油、米粉、米ぬか油	鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ベーコン	かぼちゃ、トマト、スナッブえんどう、人参、なす、たまねぎ、セロリー、ピーマン、にんにく	塩、昆布(だし用)、しょうゆ、こしょう	312.7(250.1) 17.0(13.6) 10.9(8.7) 1.5(1.2)
22 火	ご飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げカレー味 キャベツとコーンのサラダ ボイルブロッコリー	米、ホールコーン缶、片栗粉、米粉、揚げ油、米ぬか油、三温糖	鶏もも肉、わかめ(乾)	ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉	334.7(267.8) 16.4(13.1) 8.1(6.5) 1.5(1.2)
23 水	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 魚の風味焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	米、米ぬか油、小麦粉	魚(鮭)、鶏もも肉、あおのり	とうがん、かぼちゃ、ほうれんそう、さやいんげん、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)	348.7(279.0) 15.5(12.4) 9.3(7.4) 1.5(1.2)
24 木	ご飯 もやしのスープ 豚肉のみそ炒め キャベツとさやいんげんの酢醤油和え 中華風きゅうり	米、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース)	きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、人参、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	326.9(269.8) 12.8(10.9) 11.0(9.5) 1.3(1.1)
25 金	ご飯 豚肉と白菜のすまし汁 つくねのあんかけ 人参の塩きんぴら煮	米、片栗粉、ごま油、米ぬか油、三温糖	鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、人参、はくさい、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、削り節(だし用)、こしょう	313.5(250.8) 14.7(11.8) 7.0(5.6) 1.3(1.0)
26 土	ご飯 大根とわかめのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 野菜炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油、片栗粉、白ごま、三温糖	鶏もも肉、わかめ(乾)	大根、キャベツ、もやし、人参、ねぎ	みそ、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	323.8(259.1) 14.9(12.0) 7.8(6.2) 1.5(1.2)
28 月	ご飯 キャベツとベーコンのスープ ハンバーグ ズッキーニ炒め	米、パン粉、米ぬか油、三温糖	豚挽肉(赤身)、豆乳、ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、人参	ケチャップ、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	336.7(269.4) 16.1(12.9) 8.3(6.6) 1.4(1.1)
29 火	ご飯 かぼちゃのみそ汁 魚のおろしソースかけ 人参の甘煮	米、米ぬか油、小麦粉、三温糖	魚(たちうお)	人参、大根、かぼちゃ、さやいんげん、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩	321.6(257.3) 13.6(10.9) 8.5(6.8) 1.4(1.1)
30 水	ご飯 鶏肉とかぶのすまし汁 豚の角煮 もやしと人参のナムル 茹でとうもろこし	米、とうもろこし、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	チンゲンサイ、かぶ・根、もやし、たまねぎ、人参、しょうが	しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)	342.1(273.7) 14.8(11.8) 11.0(8.8) 1.1(0.9)
31 木	ご飯 中華スープ 焼売 ツナとひじきのサラダ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、米ぬか油、ごま油、三温糖	豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ひじき、わかめ(乾)	たまねぎ、キャベツ、人参、ねぎ、たけのこ(ゆで)、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	337.3(269.9) 15.0(12.0) 7.9(6.3) 1.4(1.2)

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	330	15.2	9.0	527	48	1.4	161	0.29	0.17	30	3.2	1.4
3歳未満児	265	12.2	7.3	422	38	1.1	127	0.24	0.14	24	2.6	1.2

* 食事には、麦茶がつけます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

休 日 献 立 表

令和7年7月

練馬区立南大泉保育園

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	
06 － 日 －	① ご飯 ② ポトフ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大根と水菜のサラダ	米、マカロニ、三温糖、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、きな粉	たまねぎ、大根、果物(甘夏)、人参、かぶ・根、セロリ、さやいんげん、きょうな	トマトピューレ、酢、中濃ソース、ケチャップ、塩、しょうゆ、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① マカロニのあべ川 ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 170 mg
13 － 日 －	① ご飯 ② 麩と大根のすまし汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ キャベツと人参のおかか和え	米、じゃがいも、小麦粉、ホールコーン缶、三温糖、バター、焼ふ、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、かつお節、ひじき	果物(ジュースフルーツ)、キャベツ、人参、大根、たまねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ひじきのミルクブレッド ② 牛乳 ③ 果物(ジュースフルーツ)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 12.7 g カルシウム 212 mg
20 － 日 －	① ご飯 ② ポトフ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大根と水菜のサラダ	米、マカロニ、三温糖、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、きな粉	たまねぎ、大根、果物(甘夏)、人参、かぶ・根、セロリ、さやいんげん、きょうな	トマトピューレ、酢、中濃ソース、ケチャップ、塩、しょうゆ、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① マカロニのあべ川 ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 170 mg
21 － 月 －	① ご飯 ② キャベツとセロリのスープ ③ ツナとじゃが芋の煮物 ④ オクラのごま和え	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、米ぬか油、バター、三温糖、すりごま	牛乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	果物(ジュースフルーツ)、たまねぎ、オクラ、人参、キャベツ、セロリ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① 黒糖蒸しパン ② 牛乳 ③ 果物(ジュースフルーツ)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 265 mg
27 － 日 －	① ご飯 ② 麩と大根のすまし汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ キャベツと人参のおかか和え	米、じゃがいも、小麦粉、ホールコーン缶、三温糖、バター、焼ふ、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、かつお節、ひじき	果物(ジュースフルーツ)、キャベツ、人参、大根、たまねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ひじきのミルクブレッド ② 牛乳 ③ 果物(ジュースフルーツ)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 12.7 g カルシウム 212 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	527	21.3	13.9	836	206	1.8	203	0.41	0.36	25	5.7	1.7
3歳未満児	517	21.4	16.6	854	303	1.5	211	0.38	0.47	21	4.7	1.5

* 食事には、麦茶がつきます。

* 日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

