

献立表

令和7年9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 3時おやつ	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		
01 ～ 月 ～	① ご飯 ② 麩と玉葱のみそ汁 ③ 豚肉のくわ焼き ④ 小松菜のお浸し ⑤ トマト	米、小麦粉、バター、三温糖、焼ふ、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)	トマト、たまねぎ、こまつな、もやし、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① スコーン ② 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 193 mg
02 ～ 火 ～	① ご飯 ② 鶏肉とじゃが芋のスープ ③ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ④ ズッキーニと人参炒め	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)、鶏もも肉、かつお節、あおのり	人参、ズッキーニ、たまねぎ、りんご、にら	しょうゆ、料理酒、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 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 157 mg
03 ～ 水 ～	① 鮭ご飯 ② 豆腐とほうれん草のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮 ④ いんげんと人参のおかか和え	米、パンズパン、三温糖、片栗粉、白ごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、さけ(塩)、あずき(乾)、かつお節	かぼちゃ、果物(メロン)、人参、さやいんげん、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① あんぱん ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
04 ～ 木 ～	① ご飯 ② わかめのみそ汁 ③ かつおのフライ ④ 三色さっぱり和え	米、もち米、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、かつお(秋)、鶏もも肉、生わかめ	大根、キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① きこの炊きおこわ ② 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 153 mg
05 ～ 金 ～	① チキンカレーライス ② 切干大根とひじきのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、ひじき	人参、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ハニークリームチーズトースト ② 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 193 mg
06 ～ 土 ～	① ご飯 ② キャベツと玉葱のスープ ③ 豚肉のにんにく醤油炒め ④ もやしと人参の塩ナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、人参、キャベツ、にら、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ケチャップライス ② 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 143 mg
08 ～ 月 ～	① ご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ほうれん草と人参の磯和え ⑤ さつま芋の甘煮	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、人参、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① あんかけ焼きそば ② 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 195 mg
09 ～ 火 ～	① ご飯 ② 玉葱とセロリのスープ ③ かぼちゃのコロッケ ④ キャベツとズッキーニのサラダ	米、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、しらす干し、あおのり	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、人参、セロリ	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、料理酒、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① しらすの焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 163 mg
10 ～ 水 ～	① 麦入りご飯 ② 豚肉と冬瓜のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 白菜と人参のごま和え	米、食パン、三温糖、押麦、バター、すりごま	牛乳、魚(むつ)、豚肉(もも)	果物(メロン)、はくさい、とうがん、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、さやいんげん、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	① 牛乳②菓子 ① シュガートースト ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 193 mg
11 ～ 木 ～	① ご飯のじゃこ添え ② 豆腐と大根のすまし汁 ③ 鶏肉の西京焼き ④ かぼちゃの煮物 ⑤ 小松菜と油揚げのおかか和え	米、小麦粉、バター、三温糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、じゃこ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、こまつな、人参、大根、りんご、ねぎ	甘みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① キャラメルりんごのマフィン ② 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15 g カルシウム 269 mg
12 ～ 金 ～	① ご飯 ② 豚肉とかぼちゃのスープ ③ 魚のトマトソースかけ ④ ボイルキャベツ	米、食パン、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚(たちうお)、豚肉(もも)	キャベツ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブルーベリー、人参、りんご、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ブルーンジャムサンド ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15 g カルシウム 160 mg
13 ～ 土 ～	① ご飯 ② 大根のみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ 人参とピーマンのごま油炒め	米、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう	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)	① 牛乳②菓子 ① おかかとコーンの混ぜご飯 ② 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 143 mg
16 ～ 火 ～	① ご飯 ② 鶏肉とじゃが芋のスープ ③ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ④ ズッキーニと人参炒め	じゃがいも、米、干しうどん、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)、鶏もも肉、かつお節、あおのり	人参、ズッキーニ、たまねぎ、りんご、にら	しょうゆ、料理酒、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 629 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 161 mg

献立表

令和7年9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 3時おやつ	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		
17 ～ 水 ～	① 鮭ご飯 ② 豆腐とほうれん草のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮 ④ いんげんと人参のおかか和え	米、パンスパン、三温糖、片栗粉、白ごま、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、さけ(塩)、あずき(乾)、かつお節	かぼちゃ、果物(メロン)、人参、さやいんげん、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① あんぱん ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
18 ～ 木 ～	① ご飯 ② わかめのみそ汁 ③ かつおのフライ ④ 三色さっぱり和え	米、もち米、パン粉(揚げ用)、揚げ油、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、かつお(秋)、鶏もも肉、生わかめ	大根、キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① きのこの炊きおこわ ② 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 153 mg
19 ～ 金 ～	① さつま芋カレーライス ② 切干大根とひじきのサラダ	じゃがいも、米、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉、ひじき	人参、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、塩、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ポテトもち ② 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 13.8 g カルシウム 203 mg
20 ～ 土 ～	① ご飯 ② キャベツと玉葱のスープ ③ 豚肉のにんにく醤油炒め ④ もやしと人参の塩ナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、人参、キャベツ、にら、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ケチャップライス ② 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 143 mg
22 ～ 月 ～	① ご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ほうれん草と人参の磯和え ⑤ さつま芋の甘煮	米、焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、人参、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① あんかけ焼きそば ② 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 195 mg
24 ～ 水 ～	① 麦入りご飯 ② 豚肉と冬瓜のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 白菜と人参のごま和え	米、食パン、三温糖、押麦、バター、すりごま	牛乳、魚(むつ)、豚肉(もも)	果物(みかん)、はくさい、とうがん、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、さやいんげん、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	① 牛乳②菓子 ① シュガートースト ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 193 mg
25 ～ 木 ～	① ご飯 ② 豆腐ともやしのすまし汁 ③ 豚肉となすのみそ炒め ④ 小松菜のツナ和え	米、米粉、コーンスターチ、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶	こまつな、なす、たまねぎ、もやし、人参、万能ねぎ、にんにく、しょうが	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、昆布(だし用)、塩、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① 米粉のカレー豆乳蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 225 mg
26 ～ 金 ～	① ご飯 ② 豚肉とかぼちゃのスープ ③ 魚のトマトソースかけ ④ ポイルキャベツ	米、食パン、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚(たちうお)、豚肉(もも)	キャベツ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブルーベリー、人参、りんご、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ブルーンジャムサンド ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15 g カルシウム 160 mg
27 ～ 土 ～	① ご飯 ② 大根のみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ 人参とピーマンのごま油炒め	米、じゃがいも、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう	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)	① 牛乳②菓子 ① おかかとコーンの混ぜご飯 ② 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 143 mg
29 ～ 月 ～	① ご飯 ② 玉葱とベーコンのスープ ③ 豆腐ハンバーグ ④ キャベツとれんこんのサラダ	米、小麦粉、パン粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、りんご、れんこん、人参、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① アップルケーキ ② 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 246 mg
30 ～ 火 ～	① ご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 魚のごま照り焼き ④ 里芋と人参の煮物 ⑤ ブロッコリーのお浸し	米、さといも、白ごま、三温糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、魚(さば)、豚挽肉(赤身)	人参、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、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、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① ビビンバ ② 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 197 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	537	21.0	14.9	776	181	1.8	236	0.33	0.33	25	4.4	1.9
3歳未満児	525	21.1	17.4	807	283	1.5	237	0.32	0.44	22	3.6	1.7

* 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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

夕 食 献 立 表

令和7年9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 ()は未満値
		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 月	ご飯 じゃが芋とベーコンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、 マーマレード、ホー ルコーン缶、米ぬ か油、三温糖	鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、人参、セロリー、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩、料理 酒、昆布(だし用)、こ しょう	326.6(261.3) 15.0(12.0) 7.1(5.7) 1.4(1.1)
02 火	どうもろこしご飯 麩と大根のすまし汁 肉野菜炒め いんげんのお浸し	米、どうもろこし、米 ぬか油、焼ふ	豚肉(肩ロース)	さやいんげん、大根、 キャベツ、人参、たまね ぎ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし 用)、昆布(だし用)、 塩、みりん風調味料、 料理酒、こしょう	313.4(250.7) 11.8(9.4) 11.0(8.8) 1.3(1.1)
03 水	ご飯 かぶのみそ汁 魚のおろしソースかけ オクラのごま和え	米、米粉、米ぬか 油、白ごま、三温糖	魚(さば)	かぶ・根、オクラ、大根、 人参、こまつな、しょうが	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、みりん 風調味料、塩	323.2(258.6) 14.0(11.2) 9.3(7.5) 1.4(1.1)
04 木	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 コロコロサラダ	米、さつまいも、 ホールコーン缶、 米ぬか油、三温 糖、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(肩 ロース)	たまねぎ、人参、かぶ・ 根、きゅうり、チンゲンサ イ、さやいんげん	しょうゆ、酢、塩、昆布 (だし用)	342.8(274.3) 14.0(11.2) 8.1(6.4) 1.4(1.1)
05 金	スパゲティナーポリタン クリームコーンスープ かぼちゃときゅうりのサラダ	スパゲティ、ク リームコーン缶、米 ぬか油、片栗粉、 オリーブ油、三温 糖	牛乳、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、かぼちゃ、人 参、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、酢、塩、昆 布(だし用)、こしょう	316.8(253.5) 11.5(9.2) 7.4(5.9) 1.4(1.1)
06 土	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉の唐揚げ(揚げ焼き) れんこんとごぼうのきんぴら煮	米、片栗粉、揚げ 油、米ぬか油、米 粉、三温糖	鶏もも肉、豚肉(もも)	れんこん、かぼちゃ、たま ねぎ、ごぼう、さやいんげ ん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し (だし用)、料理酒、み りん風調味料、削り節 (だし用)	347.0(277.6) 15.9(12.7) 7.6(6.1) 1.5(1.2)
08 月	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 切干大根と小松菜のサラダ	米、米ぬか油、三 温糖、すりごま	豚肉(もも)、わかめ (乾)	キャベツ、人参、こまつ な、ピーマン、ねぎ、切り 干しだいこん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし 用)、酢、みそ、料理 酒、みりん風調味料、 昆布(だし用)、塩	318.6(254.8) 12.3(9.8) 8.8(7.0) 1.4(1.1)
09 火	ご飯 キャベツのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とひじきの煮物	米、ごま油、米ぬか 油、三温糖	魚(さけ)、豚肉(も も)、ひじき	キャベツ、れんこん、人 参、たまねぎ、ねぎ、こまつ な、さやいんげん	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、みりん 風調味料、削り節(だ し用)、塩、こしょう	319.7(255.7) 14.7(11.8) 9.0(7.2) 1.4(1.1)
10 水	ご飯 トマトのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参といんげんのソテー さつま芋の甘煮	米、さつまいも、パ ン粉、オリーブ油、 米ぬか油、三温糖	鶏もも肉	人参、トマト、さやいんげ ん、たまねぎ	削り節(だし用)、料理 酒、酢、しょうゆ、塩、 昆布(だし用)、こしょう	325.3(260.3) 13.2(10.6) 7.1(5.7) 1.3(1.1)
11 木	ご飯 チンゲン菜のみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え	米、片栗粉、三温 糖、米ぬか油、ごま 油、すりごま	木綿豆腐、豚挽肉 (赤身)	ブロッコリー、チンゲンサ イ、ねぎ、もやし、人参、 にら、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し (だし用)	324.7(259.7) 16.8(13.4) 8.3(6.7) 1.6(1.3)
12 金	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉の炒め煮 ツナとひじきのサラダ	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ひじき	人参、たまねぎ、キャベ ツ、かぶ・根、たけのこ (ゆで)、こまつな	しょうゆ、削り節(だし 用)、酢、みりん風調味 料、昆布(だし用)、塩	333.6(266.9) 14.8(11.8) 9.9(7.9) 1.6(1.3)
13 土	ご飯 玉葱と人参のスープ 煮込みハンバーグ さつま芋のサラダ 茹でどうもろこし	米、どうもろこし、さ つまいも、パン粉、 米ぬか油、三温糖	豚挽肉(赤身)、牛乳	たまねぎ、人参、きゅうり	ケチャップ、削り節(だ し用)、酢、しょうゆ、 塩、昆布(だし用)、中 濃ソース、こしょう	363.7(290.9) 15.8(12.7) 7.0(5.6) 1.5(1.2)
16 火	どうもろこしご飯 麩と大根のすまし汁 肉野菜炒め いんげんのお浸し	米、どうもろこし、米 ぬか油、焼ふ	豚肉(肩ロース)	さやいんげん、大根、 キャベツ、人参、たまね ぎ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし 用)、昆布(だし用)、 塩、みりん風調味料、 料理酒、こしょう	313.4(250.7) 11.8(9.4) 11.0(8.8) 1.3(1.1)
17 水	ご飯 かぶのみそ汁 魚のおろしソースかけ オクラのごま和え	米、米粉、米ぬか 油、白ごま、三温糖	魚(さば)	かぶ・根、オクラ、大根、 人参、こまつな、しょうが	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、みりん 風調味料、塩	323.2(258.6) 14.0(11.2) 9.3(7.5) 1.4(1.1)

夕 食 献 立 表

令和7年9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	
18 木	ご飯 豚肉とかぶのすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 コロコロサラダ	米、さつまいも、 ホールコーン缶、 米ぬか油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(肩 ロース)	たまねぎ、人参、かぶ・ 根、きゅうり、チンゲンサ イ、さやいんげん	しょうゆ、酢、塩、昆布 (だし用)	342.8(274.3) 14.0(11.2) 8.1(6.4) 1.4(1.1)
19 金	スパゲティーナポリタン クリームコーンスープ かぼちゃときゅうりのサラダ	スパゲティー、ク リームコーン缶、米 ぬか油、片栗粉、 オリーブ油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、かぼちゃ、人 参、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、酢、塩、昆 布(だし用)、こしょう	316.8(253.5) 11.5(9.2) 7.4(5.9) 1.4(1.1)
20 土	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉の唐揚げ(揚げ焼き) れんこんとごぼうのきんぴら煮	米、片栗粉、揚げ 油、米ぬか油、米 粉、三温糖	鶏もも肉、豚肉(もも)	れんこん、かぼちゃ、たま ねぎ、ごぼう、さやいんげ ん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し (だし用)、料理酒、み りん風調味料、削り節 (だし用)	347.0(277.6) 15.9(12.7) 7.6(6.1) 1.5(1.2)
22 月	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 切干大根と小松菜のサラダ	米、米ぬか油、三 温糖、すりごま	豚肉(もも)、わかめ (乾)	キャベツ、人参、こまつ な、ピーマン、ねぎ、切り 干しだいこん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし 用)、酢、みそ、料理 酒、みりん風調味料、 昆布(だし用)、塩	318.6(254.8) 12.3(9.8) 8.8(7.0) 1.4(1.1)
24 水	ご飯 トマトのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参といんげんのソテー さつま芋の甘煮	米、さつまいも、パ ン粉、オリーブ油、 米ぬか油、三温糖	鶏もも肉	人参、トマト、さやいんげ ん、たまねぎ	削り節(だし用)、料理 酒、酢、しょうゆ、塩、 昆布(だし用)、こしょう	325.3(260.3) 13.2(10.6) 7.1(5.7) 1.3(1.1)
25 木	ご飯 チンゲン菜のみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え	米、片栗粉、三温 糖、米ぬか油、ごま 油、すりごま	木綿豆腐、豚挽肉 (赤身)	ブロッコリー、チンゲンサ イ、ねぎ、もやし、人参、 にら、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し (だし用)	324.7(259.7) 16.8(13.4) 8.3(6.7) 1.6(1.3)
26 金	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉の炒め煮 ツナとひじきのサラダ	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油	鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ひじき	人参、たまねぎ、キャベ ツ、かぶ・根、たけのこ (ゆで)、こまつな	しょうゆ、削り節(だし 用)、酢、みりん風調味 料、昆布(だし用)、塩	333.6(266.9) 14.8(11.8) 9.9(7.9) 1.6(1.3)
27 土	ご飯 玉葱と人参のスープ 煮込みハンバーグ さつま芋のサラダ 茹でとうもろこし	米、とうもろこし、さ つまいも、パン粉、 米ぬか油、三温糖	豚挽肉(赤身)、牛乳	たまねぎ、人参、きゅうり	ケチャップ、削り節(だし 用)、酢、しょうゆ、 塩、昆布(だし用)、中 濃ソース、こしょう	363.7(290.9) 15.8(12.7) 7.0(5.6) 1.5(1.2)
29 月	ご飯 キャベツのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉とひじきの煮物	米、ごま油、米ぬか 油、三温糖	魚(さけ)、豚肉(も も)、ひじき	キャベツ、れんこん、人 参、たまねぎ、ねぎ、こま つな、さやいんげん	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、みりん 風調味料、削り節(だ し用)、塩、こしょう	319.7(255.7) 14.7(11.8) 9.0(7.2) 1.4(1.1)
30 火	ご飯 じゃが芋とベーコンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、 マーマレード、ホー ルコーン缶、米ぬ か油、三温糖	鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、人参、セロリー、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩、料理 酒、昆布(だし用)、こ しょう	326.6(261.3) 15.0(12.0) 7.1(5.7) 1.4(1.1)

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	14.1	8.4	510	56	1.4	146	0.27	0.15	21	3.1	1.4
3歳未満児	264	11.3	6.7	408	45	1.1	117	0.21	0.12	17	2.5	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、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

休日献立表

令和7年9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	
07 ～ 日	① ご飯 ② なすのみそ汁 ③ 酢豚 ④ もやしのナムル	さつまいも、米、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油、バター	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、果物(メロン)、もやし、なす、人参、たけのこ(ゆで)、こまつな、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢	① 牛乳②菓子 ① スイートポテト ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13 g カルシウム 186 mg
14 ～ 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 いんげんのごま和え	米、じゃがいも、小麦粉、ホールコーン缶、バター、三温糖、焼ふ、米ぬか油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	果物(メロン)、大根、さやいんげん、人参、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 チーズスコーン ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 208 mg
15 ～ 月	① ご飯 ② キャベツのみそ汁 ③ ツナと根菜の煮物 ④ 白菜と小松菜のおかか和え	米、小麦粉、三温糖、米ぬか油、バター	牛乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、かつお節	大根、はくさい、果物(メロン)、人参、キャベツ、たまねぎ、南瓜、こまつな、ごぼう	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① パンプキン蒸しパン ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 233 mg
21 ～ 日	① ご飯 ② なすのみそ汁 ③ 酢豚 ④ もやしのナムル	さつまいも、米、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油、バター	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、果物(メロン)、もやし、なす、人参、たけのこ(ゆで)、こまつな、ピーマン	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢	① 牛乳②菓子 ① スイートポテト ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13 g カルシウム 186 mg
23 ～ 火	① ご飯 ② キャベツのスープ ③ 鶏肉のオレンジ焼き ④ 中華風ブロッコリー ⑤ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、マーレード、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、脱脂粉乳、ひじき	かぼちゃ、果物(みかん)、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、人参、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、料理酒、昆布(だし用)、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① ひじきのミルクブレッド ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13 g カルシウム 215 mg
28 ～ 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 いんげんのごま和え	米、じゃがいも、小麦粉、ホールコーン缶、バター、三温糖、焼ふ、米ぬか油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	果物(みかん)、大根、さやいんげん、人参、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 チーズスコーン ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 208 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	526	19.7	13.9	850	206	1.8	217	0.36	0.36	36	4.8	1.8
3歳未満児	517	20.1	16.6	866	303	1.5	223	0.34	0.47	30	4.0	1.6

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。

献立表

令和7年9月

練馬区立南大泉保育園(離乳完了期)

日付	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月	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜のお浸し トマト	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、焼ふ、みそ、/豚肉(肩ロース)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、/こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/トマト、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、/牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	536 19.5 22 2
02火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、じゃがいも、にら、塩、しょうゆ、/魚(かじき)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、/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、あおりの、/牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	536 22.5 20.1 3.6
03水	鮭ご飯 豆腐とほうれん草のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんとうろこのおかか和え	牛乳、菓子、/米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、ほうれん草、/豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/さやいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、/パンプキン、あずき(乾)、三温糖、塩、/牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物(メロン)	518 22.1 14.8 4.4
04木	ご飯 わかめのみそ汁 かつおのフライ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、/かつお(秋)、しょうが、にんにく、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚げ用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、/キャベツ、きゅうり、人参、三温糖、塩、しょうゆ、/米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	540 23.3 16.1 2.4
05金	チキンカレーライス 切干大根とひじきのサラダ	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、/切り干しだいこん、人参、こまつな、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、/食パン、クリームチーズ、はちみつ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ハニークリームチーズトースト 牛乳	544 18.6 19.5 5.7
06土	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め もやしと人参の塩ナムル	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、にら、米ぬか油、/もやし、人参、三温糖、塩、ごま油、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	531 19.7 18.6 2
08月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参の磯和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、/鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きたけ、/さつま芋、水、三温糖、塩、/焼きたけ、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 23 16.2 3.7
09火	ご飯 玉葱とセロリのスープ かぼちゃのコロッケ キャベツとズッキーニのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、セロリ、塩、こしょう、/豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、かぼちゃ、小麦粉、水、パン粉(揚げ用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、/キャベツ、ズッキーニ、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、料理酒、しょうゆ、しらす干し、あおりの、/牛乳、	◎牛乳・菓子 しらすの焼きおにぎり 牛乳	550 18.2 17 3.1
10水	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、とうがん、みそ、さやいんげん、/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、/はくさい、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、すりごま、/食パン、三温糖、バター、/牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物(メロン)	500 21.3 17.4 2.7
11木	ご飯のじゃこ添え 豆腐と大根のすまし汁 鶏肉の西京焼き かぼちゃの煮物 小松菜と油揚げのおかか和え	牛乳、菓子、/米、じゃこ、三温糖、料理酒、しょうゆ、白ごま、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、/鶏もも肉、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、/かぼちゃ、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/こまつな、人参、油揚げ、しょうゆ、かつお節、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、りんご、三温糖、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャラメルりんごのマフィン 牛乳	514 22.7 17.5 3
12金	ご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 魚のトマトソースかけ ポイルキャベツ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、かぼちゃ、ねぎ、塩、しょうゆ、/魚(たちうお)、塩、こしょう、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、しょうゆ、さやいんげん、/キャベツ、塩、/食パン、ブルー、りんご、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルーベリージャムサンド 牛乳	508 20.5 17.5 2.8
13土	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 人参とピーマンのごま油炒め	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ほうれん草、/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、/人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、/米、しょうゆ、ホールコーン缶、かつお節、/牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとコーンの混ぜご飯 牛乳	505 20.6 13.5 4.8
16火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、じゃがいも、にら、塩、しょうゆ、/魚(かじき)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、りんご、三温糖、料理酒、しょうゆ、/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、あおりの、/牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	536 22.5 20.1 3.6

献立表

令和7年9月

練馬区立南大泉保育園(離乳完了期)

日付	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 水	鮭ご飯 豆腐とほうれん草のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんとうもろこしのおかか和え	牛乳、菓子、／米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、ほうれん草、／豚挽肉(赤身)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／さいいんげん、人参、しょうゆ、かつお節、／パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、／牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物(メロン)	518 22.1 14.8 4.4
18 木	ご飯 わかめのみそ汁 かつおのフライ 三色さっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、生わかめ、みそ、／かつお(秋)、しょうが、にんにく、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚げ用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、きゅうり、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きのこの炊きおこわ 牛乳	540 23.3 16.1 2.4
19 金	さつま芋カレーライス 切干大根とひじきのサラダ	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、さつまいも、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、／切り干しだいこん、人参、こまつな、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／じゃがいも、バター、片栗粉、三温糖、しょうゆ、水、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ポテトもち 牛乳	524 16.4 16.5 8.1
20 土	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醬油炒め もやしと人参の塩ナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、にら、米ぬか油、／もやし、人参、三温糖、塩、ごま油、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	531 19.7 18.6 2
22 月	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参の磯和え さつま芋の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、／鶏もも肉、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、水、三温糖、塩、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 あんかけ焼きそば 牛乳	501 23 16.2 3.7
24 水	麦入りご飯 豚肉と冬瓜のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、とうがん、みそ、さいいんげん、／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、／はくさい、人参、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、すりごま、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物(みかん)	500 21.3 17.4 2.7
25 木	ご飯 豆腐ともやしのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のツナ和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、もやし、木綿豆腐、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、米ぬか油、三温糖、料理酒、みそ、／こまつな、人参、しょうゆ、ツナ油漬缶、／米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、カレー粉、豆乳、三温糖、米ぬか油、ウインナー、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のカレー豆乳蒸しパン 牛乳	528 20.4 22.4 2.3
26 金	ご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 魚のトマトソースかけ ポイルキャベツ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、かぼちゃ、ねぎ、塩、しょうゆ、／魚(たちうお)、塩、こしょう、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、しょうゆ、さいいんげん、／キャベツ、塩、／食パン、ブルー、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ブルージャムサンド 牛乳	508 20.5 17.5 2.8
27 土	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが 人参とピーマンのごま油炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、ほうれん草、／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、／人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、／米、しょうゆ、ホールコーン缶、かつお節、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとコーンの混ぜご飯 牛乳	505 20.6 13.5 4.8
29 月	ご飯 玉葱とベーコンのスープ 豆腐ハンバーグ キャベツとれんごんのサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、／たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、パン粉、水、木綿豆腐、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、／キャベツ、人参、れんごん、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、バター、三温糖、りんご、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 アップルケーキ 牛乳	529 20.1 17.9 2.6
30 火	ご飯 白菜のみそ汁 魚のごま照り焼き 里芋と人参の煮物 ブロッコリーのお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、万能ねぎ、みそ、／魚(さば)、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、／人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、／ブロッコリー、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、水、人参、ほうれん草、ごま油、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ビビンバ 牛乳	531 23.8 16.3 3.1

* 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9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月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、トマト、こまつな、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)、トマト、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	5倍粥 トマトと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 12.8 9.3 1.6
02火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/魚(カレイ)、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、/干しうどん、鶏ひき肉、人参、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すまし汁 ポイルポテト ミルク	353 13.2 9.8 3.8
03水	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さいいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	パンズパン かぼちゃとさいいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 13.3 10.6 2.9
04木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、/魚(カレイ)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 12.5 9.9 1.7
05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)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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、	トースト 切干大根と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	380 13.7 11.4 4.4
06土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、みそ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、キャベツ、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 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	346 12.7 9.6 1.8
08月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、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、/干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	357 13.4 9.9 2.4
09火	5倍粥 キャベツとズッキーニのスープ 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)、キャベツ、ズッキーニ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ズッキーニ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	360 13 9.3 2.1
10水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、/魚(カレイ)、人参、はくさい、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、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、とうがん、さいいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 12.7 12.4 2
11木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、かぼちゃ、こまつな、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、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、大根、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 かぼちゃと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 12.8 9.7 2.1
12金	5倍粥 人参とかぼちゃのスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぼちゃ、しょうゆ、/魚(カレイ)、ホールトマト缶詰、さいいんげん、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、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	トースト 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	360 12.9 10.7 2.6
13土	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、大根、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すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13 9.3 2.6
16火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/魚(カレイ)、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、/干しうどん、鶏ひき肉、人参、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すまし汁 ポイルポテト ミルク	353 13.2 9.8 3.8

献立表

令和7年9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				
17 水	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	パンズパン かぼちゃとさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 13.3 10.6 2.9
18 木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、/魚(カレイ)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	347 12.5 9.9 1.7
19 金	5倍粥 さつまいもシチュー 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、さつまいも、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、さつまいも、人参、こまつな、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 切干大根と玉葱のスープ さつまいものそぼろ煮 ミルク	394 13.3 10.5 2.5
20 土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、みそ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、キャベツ、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 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	346 12.7 9.6 1.8
22 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、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、/干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ボイル人参 ミルク	357 13.4 9.9 2.4
24 水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、/魚(カレイ)、人参、はくさい、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、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、とうがん、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、	バタートースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 12.7 12.4 2
25 木	5倍粥 人参のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 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、木綿豆腐、たまねぎ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼か、人参、こまつな、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 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	348 12.8 9.7 1.9
26 金	5倍粥 人参とかぼちゃのスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぼちゃ、しょうゆ、/魚(カレイ)、ホールトマト缶詰、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、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	トースト 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	360 12.9 10.7 2.6
27 土	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、大根、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すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13 9.3 2.6
29 月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、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、	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 9.8 1.8
30 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚とブロッコリーの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、/魚(カレイ)、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、はくさい、しょうゆ、/鶏ひき肉、さといも、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、	5倍粥 ブロッコリーと白菜のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	353 14.1 10.1 2.9

* 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9月

練馬区立南大泉保育園(離乳中期)

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
01月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、トマト、こまつな、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)、トマト、こまつな、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、	5倍粥 トマトと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	349 11.2 11.5 1.2
02火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/白身魚(カレイ)、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、/干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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すまし汁 ポイルポテト ミルク	345 11.7 11.1 2.7
03水	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれん草、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ほうれん草、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	パン粥 かぼちゃとさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	367 12.3 12.8 2.1
04木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、/白身魚(カレイ)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	344 11.2 11.2 1.2
05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、片栗粉、水、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、/水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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、	パン粥 切干大根と玉葱のスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	383 12.2 13.2 3.6
06土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、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、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、キャベツ、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 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.7 11.9 1.3
08月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、ほうれん草、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、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイル人参 ミルク	359 12.2 12.1 1.7
09火	5倍粥 キャベツとズッキーニのスープ 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)、キャベツ、ズッキーニ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ズッキーニ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	360 11.5 11.5 1.6
10水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、/白身魚(カレイ)、人参、はくさい、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、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、とうがん、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.9 1.5
11木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、こまつな、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、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、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 かぼちゃと小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	361 11.9 12 1.6
12金	5倍粥 人参とかぼちゃのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぼちゃ、しょうゆ、/白身魚(カレイ)、ホールトマト缶詰、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、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	357 11.7 11.9 2
13土	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、ほうれん草、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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)、たまねぎ、ほうれん草、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、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すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.4 11.6 2.1
16火	5倍粥 人参とじゃが芋のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/白身魚(カレイ)、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、/干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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すまし汁 ポイルポテト ミルク	345 11.7 11.1 2.7

献立表

令和7年9月

練馬区立南大泉保育園(離乳中期)

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 水	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、かぼちゃ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 かぼちゃとさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	367 12.3 12.8 2.1
18 木	5倍粥 わかめと大根のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、生わかめ、みそ、/白身魚(カレイ)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	344 11.2 11.2 1.2
19 金	5倍粥 さつま芋シチュー 小松菜と人参の煮浸し ミルク	米、水、/水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、さつまいも、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、こまつな、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 切干大根と玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	394 11.8 12.5 2
20 土	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 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)、キャベツ、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、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、キャベツ、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 人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 11.7 11.9 1.3
22 月	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/干しうどん、水、削り節(だし用)、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ボイル人参 ミルク	359 12.2 12.1 1.7
24 水	5倍粥 玉葱と冬瓜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、とうがん、みそ、/白身魚(カレイ)、人参、はくさい、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、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、とうがん、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.4 11.9 1.5
25 木	5倍粥 人参のすまし汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 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、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、人参、こまつな、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 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	358 12.2 12.1 1.4
26 金	5倍粥 人参とかぼちゃのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、かぼちゃ、しょうゆ、/白身魚(カレイ)、ホールトマト缶詰、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、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	357 11.7 11.9 2
27 土	5倍粥 大根とほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、ほうれんそう、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、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すまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 11.4 11.6 2.1
29 月	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	355 11.9 12 1.3
30 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 白身魚とブロッコリーの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、/白身魚(カレイ)、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、はくさい、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さといも、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、	5倍粥 ブロッコリーと白菜のスープ 里芋のそぼろ煮 ミルク	350 12.5 11.3 2.2

* 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。