

献立表

令和7年10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 ～ 水 ～	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のスープ ③ 酢豚 ④ もやしときゅうりのナムル	米、パンスパン、さつまいも、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① おさつサンド ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 168 mg
02 ～ 木 ～	① ご飯 ② 大根のすまし汁 ③ 魚の和風ムニエル ④ ひじきと油揚げの煮物 ⑤ 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚(さけ)、豚肉(もも)、油揚げ、ひじき	大根、キャベツ、人参、れんこん、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① みそラーメン ② 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 189 mg
03 ～ 金 ～	① ご飯 ② かぼちゃのみそ汁 ③ 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ ④ 切干大根のごま酢和え	米、食パン、片栗粉、オリーブ油、揚げ油、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、あおのり	果物(みかん)、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、人参、ごぼう、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① のり塩トースト ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 180 mg
04 ～ 土 ～	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かつお節	人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ツナピラフ ② 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19 g カルシウム 167 mg
06 ～ 月 ～	① 根菜カレーライス ② りんごドレッシングサラダ ③ うさぎバターポテト	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖、オリーブ油、バター	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、りんご、人参、れんこん、きゅうり、ごぼう、さやいんげん、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① お月見まんじゅう ② 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 179 mg
07 ～ 火 ～	① ご飯 ② 厚揚げと大根のみそ汁 ③ 鶏肉のオニオンソース ④ 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(もも)	果物(みかん)、キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、削り節(だし用)、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 五目ご飯 ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15 g カルシウム 202 mg
08 ～ 水 ～	① ご飯 ② 豚肉と玉葱のすまし汁 ③ 煮魚 ④ 人参とれんこんの塩きんぴら煮 ⑤ 小松菜のお浸し	米、食パン、三温糖、小麦粉、バター、米ぬか油	牛乳、魚(かれい)、豚肉(もも)	れんこん、こまつな、かぶ・根、人参、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ビスキュイパン ② 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 185 mg
09 ～ 木 ～	① ご飯 ② 麩ともやしのみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ 白菜の磯和え	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、焼酎、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼きのり	はくさい、もやし、たまねぎ、人参、ほうれんそう、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、酢、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 大学芋 ② 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 182 mg
10 ～ 金 ～	① ご飯 ② きのことスープ ③ 魚のチーズ焼き ④ ブロッコリーのガーリック炒め	米、コッペパン、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、魚(たら)、ウインナー、ピザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、しめじ、えのきたけ、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	① 牛乳②菓子 ① ホットドッグ ② 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.3 g カルシウム 206 mg
11 ～ 土 ～	① ご飯 ② さつま芋と玉葱のみそ汁 ③ 鶏肉の炒め煮 ④ かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ・根	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① そぼろ焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 155 mg
14 ～ 火 ～	① 麦入りご飯 ② 鶏肉と白菜のみそ汁 ③ 魚の風味焼き ④ チンゲンサイと人参炒め ⑤ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、魚(さば)、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、はくさい、人参、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① バナナのマフィン ② 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19 g カルシウム 217 mg
15 ～ 水 ～	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のスープ ③ 酢豚 ④ もやしときゅうりのナムル	米、パンスパン、さつまいも、三温糖、米ぬか油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、人参、きゅうり、りんご、たけのこ(ゆで)、にら、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、ケチャップ、酢、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① おさつサンド ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 168 mg
16 ～ 木 ～	① ご飯 ② 大根のすまし汁 ③ 魚の和風ムニエル ④ ひじきと油揚げの煮物 ⑤ 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚(さけ)、豚肉(もも)、油揚げ、ひじき	大根、キャベツ、人参、れんこん、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、煮干し(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① みそラーメン ② 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 189 mg
17 ～ 金 ～	① ご飯 ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 豚肉と野菜のみそ煮 ④ ほうれん草ともやしのおかか和え	米、食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ピザ用チーズ、生わかめ、かつお節	大根、果物(みかん)、ほうれんそう、人参、もやし、ねぎ	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 コーンチーズトースト ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 226 mg

献立表

令和7年10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	
18 ～ 土 ～	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かつお節	人参、たまねぎ、こまつな、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ツナピラフ ② 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19 g カルシウム 167 mg
20 ～ 月 ～	① ハヤシライス ② さつま芋のサラダ	米、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、米粉、黒砂糖、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、塩、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 黒糖蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 211 mg
21 ～ 火 ～	① ご飯 ② 厚揚げと大根のみそ汁 ③ 鶏肉のオニオンソース ④ 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(もも)	果物(みかん)、キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩、削り節(だし用)、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 五目ご飯 ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15 g カルシウム 202 mg
22 ～ 水 ～	① ご飯 ② 豚肉と玉葱のすまし汁 ③ 煮魚 ④ 人参とれんこんの塩きんぴら煮 ⑤ 小松菜のお浸し	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(かれい)、ピザ用チーズ、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、れんこん、こまつな、かぶ・根、人参、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、料理酒、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ピザトースト ② 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 249 mg
23 ～ 木 ～	① ご飯 ② 麩ともやしのみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ 白菜の磯和え	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、焼ふ、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼きのり	はくさい、もやし、たまねぎ、人参、ほうれんそう、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、酢、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 大学芋 ② 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 182 mg
24 ～ 金 ～	① ご飯 ② きのことスープ ③ 魚のチーズ焼き ④ ブロッコリーのガーリック炒め	米、コッパパン、米ぬか油、米粉、オリーブ油	牛乳、魚(たら)、ウインナー、ピザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、しめじ、えのき、たけ、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	① 牛乳②菓子 ① ホットドッグ ② 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.3 g カルシウム 206 mg
25 ～ 土 ～	① ご飯 ② さつま芋と玉葱のみそ汁 ③ 鶏肉の炒め煮 ④ かぶときゅうりの甘酢和え	米、さつまいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ・根	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① そぼろ焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 155 mg
27 ～ 月 ～	① ご飯 ② 春雨スープ ③ 麻婆豆腐 ④ 大根の酢醤油和え	米、マカロニ、はるさめ、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶	大根、人参、ねぎ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ツナの和風マカロニ ② 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 210 mg
28 ～ 火 ～	① 麦入りご飯 ② 鶏肉と白菜のみそ汁 ③ 魚の風味焼き ④ チンゲンサイと人参炒め ⑤ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、バター、米ぬか油、米粉	牛乳、魚(さば)、鶏もも肉、あおのり	かぼちゃ、はくさい、人参、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが	みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① バナナのマフィン ② 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19 g カルシウム 217 mg
29 ～ 水 ～	① ご飯 ② ジュリエンスープ ③ 鶏肉のケチャップカレー炒め ④ ボイルブロッコリー	米、黒糖パン、じゃがいも、三温糖、米ぬか油、片栗粉、小麦粉、バター、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、セロリー	ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① きな粉クリームサンド ② 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 183 mg
30 ～ 木 ～	① ご飯 ② 玉葱と切干大根のみそ汁 ③ かじきの竜田揚げ(乳児) ④ さんまの蒲焼き(幼児) ⑤ 白菜のさっぱり和え	米、片栗粉、揚げ油、三温糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、さんま、鶏いきり、かじき	はくさい、たまねぎ、人参、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 炊き込みご飯 ② 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.7 g カルシウム 188 mg
31 ～ 金 ～	① ふりかけご飯 ② じゃが芋と野菜のスープ ③ 焼きメンチカツ ④ キャベツとコーンのサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、パン粉、三温糖、ホールコーン缶、片栗粉、バター、白ごま	牛乳、豚挽肉(赤身)、ヨーグルト(無糖)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、人参、にら	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、ココア(ビュアココア)、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 大縄パン ② 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 200 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	557	21.3	17.7	777	192	1.8	212	0.37	0.34	27	4.0	1.9
3歳未満児	537	21.5	18.9	832	298	1.5	225	0.35	0.49	26	3.4	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。

献立表

令和7年10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 水	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、／もやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／パンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	518 19.3 19.2 2.7
02 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと油揚げの煮物 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、／魚(さけ)、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、／ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、しょうゆ、さやいんげん、／じゃがいも、塩、／焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、みそ、ごま油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	535 23.2 20.4 5.5
03 金	ご飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 切干大根のごま酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、／鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、ごぼう、片栗粉、揚げ油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／切り干しだいこん、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、すりごま、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳・果物(みかん)	521 19.9 18 3.7
04 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、米ぬか油、／ごまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／米、たまねぎ、人参、ツナ、油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	554 21.1 20.7 3.2
06 月	根菜カレーライス りんごドレッシングサラダ うさぎバターポテト	牛乳、菓子、／米、カレー粉、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、ごぼう、れんこん、米ぬか油、水、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、きゅうり、りんご、たまねぎ、酢、オリーブ油、三温糖、塩、／じゃがいも、塩、バター、牛乳、さやいんげん、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、水、さつまいも、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 お月見まんじゅう 牛乳	578 19.2 18.9 5.7
07 火	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、／鶏もも肉、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、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、／米、豚肉(もも)、ごぼう、人参、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・果物(みかん)	549 23.4 17.5 2.3
08 水	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ、根、塩、しょうゆ、／魚(かれい)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／れんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、／ごまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／食パン、小麦粉、バター、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ビスキュイパン 牛乳	510 20.3 18 2.2
09 木	ご飯 麩ともやしのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 白菜の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼ふ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、／さつまいも、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、／牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	544 19.3 21.4 3.3
10 金	ご飯 きのこスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、塩、しょうゆ、／魚(たら)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、／にんにく、人参、ブロッコリー、オリーブ油、塩、こしょう、／コッペパン、キャベツ、米ぬか油、ウインナー、ケチャップ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	546 23.7 23.3 3.1
11 土	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さつまいも、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／かぶ、根、きゅうり、三温糖、塩、酢、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そば焼きおにぎり 牛乳	539 22.5 14.2 2.3
14 火	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め かぼちゃの甘煮	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、／魚(さば)、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおのり、米ぬか油、／人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／かぼちゃ、水、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、バター、三温糖、牛乳、バナナ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	551 21.3 20.7 3.1
15 水	ご飯 豆腐と玉葱のスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、／もやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、／パンズパン、さつまいも、りんご、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おさつサンド 牛乳	518 19.3 19.2 2.7
16 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ひじきと油揚げの煮物 粉ふき芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、／魚(さけ)、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、／ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、水、削り節(だし用)、油揚げ、三温糖、しょうゆ、さやいんげん、／じゃがいも、塩、／焼きそばめん、水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、みそ、ごま油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 みそラーメン 牛乳	535 23.2 20.4 5.5
17 金	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、大根、人参、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、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節、／食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、ビザ用チーズ、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 コーンチーストースト 牛乳・果物(みかん)	524 21.1 21 2.9

献立表

令和7年10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
18 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、 じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、塩、こしょう、料理酒、 米ぬか油、／こまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／米、たまねぎ、人参、ツ ナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナピラフ 牛乳	554 21.1 20.7 3.2
20 月	ハヤシライス さつま芋のサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、マッシュ ルーム、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょう ゆ、米粉、水、米ぬか油、／さつまいも、人参、きゅうり、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、牛乳、黒砂糖、バター、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	587 18.4 22.3 3.1
21 火	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、 鶏もも肉、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、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、／米、豚肉 (もも)、ごぼう、人参、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三 温糖、料理酒、塩、しょうゆ、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 五目ご飯 牛乳・果物(みかん)	549 23.4 17.5 2.3
22 水	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 煮魚 人参とれんこんの塩きんぴら煮 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、かぶ、 根、塩、しょうゆ、／魚(かれい)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調 味料、しょうゆ、／れんこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、 みりん風調味料、塩、／こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／食パン、 小麦粉、バター、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	510 20.3 18 2.2
23 木	ご飯 麩ともやしのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 白菜の磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼肉、みそ、／豚肉 (肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、たまねぎ、米ぬ か油、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きの り、／さつまいも、揚げ油、水、三温糖、酢、しょうゆ、黒ごま、／牛乳、	◎牛乳・菓子 大学芋 牛乳	544 19.3 21.4 3.3
24 金	ご飯 きのこスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、塩、しょうゆ、／魚(たら)、塩、こしょう、米粉、米ぬか 油、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ、／にんにく、人参、ブロッコリー、オ リーブ油、塩、こしょう、／コッパパン、キャベツ、米ぬか油、ウインナー、ケ チャップ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットドッグ 牛乳	546 23.7 23.3 3.1
25 土	ご飯 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さつまいも、みそ、 鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん 風調味料、しょうゆ、／かぶ、根、きゅうり、三温糖、塩、酢、／米、豚挽肉(赤 身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そば焼きおにぎり 牛乳	539 22.5 14.2 2.3
27 月	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 大根の酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はるさめ、 塩、しょうゆ、こまつな、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか 油、三温糖、しょうゆ、みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／大根、 人参、三温糖、酢、しょうゆ、／マカロニ、米ぬか油、たまねぎ、人参、ツナ油 漬缶、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナの和風マカロニ 牛乳	501 21.7 17.7 3.3
28 火	麦入りご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め かぼちゃの甘煮	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、 はくさい、みそ、／魚(さば)、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あ おのり、米ぬか油、／人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう、／かぼ ちゃ、水、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、バター、三温糖、牛乳、バナナ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 バナナのマフィン 牛乳	551 21.3 20.7 3.1
29 水	ご飯 ジュリエンスープ 鶏肉のケチャップカレー炒め ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、／米、／水、ベーコン、たまねぎ、オリーブ油、人参、キャベツ、 セロリー、塩、こしょう、／鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、三温 糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、片栗粉、水、／ブロッコリー、塩、 黒糖パン、バター、小麦粉、牛乳、三温糖、きな粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉クリームサンド 牛乳	525 22.3 18.8 5.3
30 木	ご飯 玉葱と切干大根のみそ汁 かじきの竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいこん、み そ、こまつな、／かじき、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、／は くさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、米ぬ か油、塩、しょうゆ、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	521 22.1 15.4 2.1
31 金	ふりかけご飯 じゃが芋と野菜のスープ 焼きメンチカツ キャベツとコーンのサラダ	牛乳、菓子、／米、白ごま、かつお節、みりん風調味料、しょうゆ、／水、昆布 (だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、にら、塩、しょう ゆ、／たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、片栗粉、塩、こしょう、パン粉、米 ぬか油、小麦粉、水、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、人 参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／小麦粉、ベーキングパウ ダー、ココア(ビュアココア)、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、 ／牛乳、	◎牛乳・菓子 大縄パン 牛乳	565 22.3 20 4

* 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

献立表

令和7年10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 水	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、人参、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、/育児用ミルク、	パンズパン 人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	365 12.9 10.5 2.3
02 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/魚(かれい)、人参、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、/干しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、/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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	みそ煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	350 13.2 10 3.4
03 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼か、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)、切り干しだいこん、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、	トースト 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 13.3 10.1 2.7
04 土	5倍粥 人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 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、じゃがいも、たまねぎ、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)、人参、こまつな、しょうゆ、/ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	374 12.9 12.2 2.7
06 月	5倍粥 シチュー キャベツとさやいんげんの煮浸し 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、/キャベツ、さやいんげん、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)、キャベツ、さやいんげん、みそ、/鶏ひき肉、焼か、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 キャベツとさやいんげんのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	373 13.4 10.5 2.8
07 火	5倍粥 大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、みそ、/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)、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、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 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 12.7 9.8 1.7
08 水	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、/魚(かれい)、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、/食パン、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、かぶ・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、	トースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.6 10.6 2
09 木	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、みそ、/鶏ひき肉、はくさい、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、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	354 12.9 9.4 2.1
10 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/魚(かれい)、人参、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、/コッペパン、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	コッペパン 玉葱とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	354 13.5 10.7 2.8
11 土	5倍粥 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、さつま芋、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、人参、かぶ・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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、かぶ・根、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 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 12.6 9.6 1.8
14 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚とかぼちゃの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、/魚(かれい)、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)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 12.7 9.9 2
15 水	5倍粥 玉葱のスープ 鶏挽肉と豆腐のケチャップ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、さつま芋、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、	パンズパン 人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	365 12.9 10.5 2.3
16 木	5倍粥 人参と大根のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/魚(かれい)、人参、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、/干しうどん、水、削り節(だし用)、キャベツ、みそ、/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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	みそ煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	350 13.2 10 3.4
17 金	5倍粥 人参とわかめのすまし汁 豆腐と野菜のみそそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、大根、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/食パン、/ビザ用チーズ、/水、削り節(だし用)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、もやし、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	チーズトースト 大根とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13.4 11.5 2.4

献立表

令和7年10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
18 土	5倍粥 人参のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 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、じゃがいも、たまねぎ、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)、人参、こまつな、しょうゆ、／ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ ツナと野菜の煮物 ミルク	374 12.9 12.2 2.7
20 月	5倍粥 さつま芋シチュー 人参とさやいんげんの煮浸し 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、／人参、さやいんげん、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)、たまねぎ、さやいんげん、みそ、／鶏ひき肉、焼ふ、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 玉葱とさやいんげんのみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	385 13.2 10.5 2.1
21 火	5倍粥 大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、大根、みそ、／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)、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、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 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 12.7 9.8 1.7
22 水	5倍粥 かぶと玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、しょうゆ、／魚(かれい)、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、／食パン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、かぶ・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、	トースト 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.6 10.6 2
23 木	5倍粥 人参のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、みそ、／鶏ひき肉、はくさい、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、さつまいも、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、	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮 ミルク	354 12.9 9.4 2.1
24 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／魚(かれい)、人参、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、／コッパパン、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、／鶏ひき肉、人参、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	コッパパン 玉葱とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	354 13.5 10.7 2.8
25 土	5倍粥 さつま芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、さつまいも、たまねぎ、みそ、／鶏ひき肉、人参、かぶ・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、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、凍り豆腐、かぶ・根、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 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 12.6 9.6 1.8
27 月	5倍粥 人参と小松菜のスープ 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)、人参、こまつな、しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／干しうどん、鶏ひき肉、こまつな、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)、大根、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根のスープ ボイル人参 ミルク	339 13 9.7 2.2
28 火	5倍粥 人参と白菜のみそ汁 魚とかぼちゃの煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、みそ、／魚(かれい)、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)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	5倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	356 12.7 9.9 2
29 水	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 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、じゃがいも、ブロッコリー、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、／水、削り節(だし用)、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、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、	トースト ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	353 13.8 10.2 3.5
30 木	5倍粥 玉葱と切干大根のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、切り干しだいこん、みそ、／魚(かれい)、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、／米、水、／水、削り節(だし用)、はくさい、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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 白菜と人参のすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	353 12.7 9.9 2
31 金	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、にら、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 人参とキャベツのすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	350 12.8 9.2 2.5

* 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。