

献立表

令和7年12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	ポークカレーライス ツナとひじきのサラダ	牛乳、菓子、／米、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、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、／ひじき、キャベツ、れんこん、人参、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、／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	613 20.6 25.1 5.2
02火	ご飯 厚揚げとかぶのすまし汁 さばのみそ煮 三色磯和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぶ・根、生揚げ、万能ねぎ、塩、しょうゆ、／さば、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、／はくさい、ほうれんそう、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／マカロニ、ベーコン、たまねぎ、米ぬか油、ブロッコリー、塩、バター、小麦粉、乳児用液体ミルク、粉チーズ、パン粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 マカロニグラタン 牛乳	559 25.3 26.1 2.9
03水	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、みそ、／鶏もも肉、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、／人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、／もやし、こまつな、三温糖、酢、しょうゆ、／コッペパン、揚げ油、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	505 21.2 19.1 2.7
04木	ご飯 白菜のスープ 魚のムニエル 鶏肉と野菜のトマト煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、塩、しょうゆ、／魚(かれい)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、／にんにく、鶏もも肉、れんこん、人参、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、さいいんげん、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	538 23 19.6 3.3
05金	ご飯 麩と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツとほうれん草のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、ねぎ、焼酎、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、水、人参、大根、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、／黒糖パン、クリームチーズ、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 クリームチーズサンド 牛乳・果物(みかん)	506 19.7 18.4 2.6
06土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、／さつまいも、塩、／米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、／牛乳、	◎牛乳・菓子 そばろ焼きおにぎり 牛乳	550 22.7 14 2.1
08月	ご飯 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 ボイルブロッコリー	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、ごま油、白ごま、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、ピーマン、／ブロッコリー、塩、／干しうどん(無塩)、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉うどん 牛乳	525 22.8 20.6 2.8
09火	麦入りご飯 豚肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぶ・根、みそ、かぶ・葉、／魚(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、／米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛乳、干しぶどう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のレーズンケーキ 牛乳	538 21.6 19.3 2.2
10水	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さといも、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、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、／もやし、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、すりごま、／パンズパン、／豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、白いんげんまめ(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、／牛乳、	◎牛乳・菓子 パンズパン ポークビーンズ 牛乳	538 25.7 18.3 4.6
11木	ご飯 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、／魚(さけ)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、／豚肉(もも)、切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、／こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとチーズの焼きおにぎり 牛乳	535 22.7 16.8 2.3
12金	ご飯 さつま芋のスープ 豚肉のマリアナソース 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、さつまいも、塩、しょうゆ、／豚肉(もも)、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、／人参、キャベツ、ほうれんそう、米ぬか油、塩、こしょう、／食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、／牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳・果物(みかん)	550 20.2 17.3 3.8
13土	ご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／かぶ・根、かぶ・葉、三温糖、塩、酢、／米、鶏ひき肉、人参、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 炊き込みご飯 牛乳	551 20.5 18 4.8

献立表

令和7年12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
15月	大根カレーライス ツナとひじきのサラダ	牛乳、菓子、ノミ、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、大根、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、ノミ、ひじき、キャベツ、れんこん、人参、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、ノミ小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 スコーン 牛乳	620 21.4 25.6 4.6
16火	カレーピラフ ベーコンとじゃが芋のスープ プレゼント型のハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳、菓子、ノミ、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、カレー粉、ノミ、昆布(だし用)、ベーコン、セロリ、じゃがいも、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、ケチャップ、人参、ノミブロッコリー、人参、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、ノミ小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、米ぬか油、ココア(ビュアココア)、水、三温糖、コーンスターチ、生クリーム、牛乳、いちご、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 お楽しみホットケーキ 牛乳	548 23.3 20.4 5.2
17水	ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物 もやしの酢醤油和え	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、みそ、ノミ鶏もも肉、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、ノミ人参、さといも、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、ノミもやし、こまつな、三温糖、酢、しょうゆ、ノミコッパパン、揚げ油、三温糖、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 揚げパン 牛乳	505 21.2 19.1 2.7
18木	ご飯 白菜のスープ 魚のムニエル 鶏肉と野菜のトマト煮	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、塩、しょうゆ、ノミ魚(かれい)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、ノミにんにく、鶏もも肉、れんこん、人参、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、水、料理酒、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、さやいんげん、ノミ小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ドライイースト、水、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 肉まんじゅう 牛乳	538 23 19.6 3.3
19金	ご飯 麩と人参のみそ汁 豚の角煮 キャベツとほうれん草のおかか和え	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、煮干し(だし用)、人参、ねぎ、焼か、みそ、ノミ豚肉(肩ロース)、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、水、人参、大根、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、ノミキャベツ、ほうれん草、しょうゆ、かつお節、ノミマカロニ、ベーコン、たまねぎ、米ぬか油、ブロッコリー、塩、バター、小麦粉、乳児用液体ミルク、粉チーズ、パン粉、ノミ牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 マカロニグラタン 牛乳・果物(みかん)	562 22.3 24.2 3.4
20土	ご飯 もやしのスープ 鶏肉の甘酢炒め 茹でさつま芋	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、ノミ鶏もも肉、塩、料理酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、ノミさつまいも、塩、ノミ米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 そば焼きおにぎり 牛乳	550 22.7 14 2.1
22月	ご飯 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 ボイルブロッコリー	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、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、ごま油、白ごま、ノミ豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、ピーマン、ノミブロッコリー、塩、ノミ干しうどん(無塩)、水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、みそ、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 ほうとう 牛乳	538 23.1 20.7 3.8
23火	麦入りご飯 豚肉とかぶのみそ汁 魚の竜田揚げ 白菜のさっぱり和え	牛乳、菓子、ノミ、押麦、ノミ水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぶ、根、みそ、かぶ、葉、ノミ魚(かじき)、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、ノミはくさい、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、ノミ米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛乳、干しぶどう、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のレーズンケーキ 牛乳	538 21.6 19.3 2.2
24水	ご飯 けんちん汁 鶏肉の風味焼き もやしのごま和え	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、さといも、木綿豆腐、ねぎ、塩、しょうゆ、ノミ鶏もも肉、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、あおりの、米ぬか油、ノミもやし、人参、きゅうり、三温糖、しょうゆ、すりごま、ノミパンズパン、ノミ豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、白いんげんまめ(乾)、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、塩、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 パンズパン ボークビーンズ 牛乳	538 25.7 18.3 4.6
25木	ご飯 白菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、みそ、ノミ魚(さけ)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、ノミ豚肉(もも)、切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、ノミこまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノミ米、かつお節、しょうゆ、チーズ、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 おかかとチーズの焼きおにぎり 牛乳	535 22.7 16.8 2.3
26金	ご飯 さつま芋のスープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 野菜炒め	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、さつまいも、塩、しょうゆ、ノミ鶏もも肉、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、ノミ人参、キャベツ、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、ノミ小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、人参、バター、ノミ牛乳、果物(みかん)、	◎牛乳・菓子 人参ケーキ 牛乳・果物(みかん)	542 21 19.5 2.7
27土	ご飯 キャベツと玉葱のみそ汁 肉じゃが かぶの甘酢和え	牛乳、菓子、ノミ、ノミ水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、みそ、ノミ豚肉(肩ロース)、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノミかぶ、根、かぶ、葉、三温糖、塩、酢、ノミ米、鶏ひき肉、人参、えのきたけ、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、ノミ牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	551 20.5 18 4.8

* 食事には、麦茶がつかます。

* 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12月

練馬区立南大泉保育園

日／曜 ～ 月～	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 ～ 月～	① ポークカレーライス ② ツナとひじきのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、バター、三温糖、米粉、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ひじき	たまねぎ、人参、キャベツ、れんこん、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① スコーン ② 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 184 mg
02 ～ 火～	① ご飯 ② 厚揚げとかぶのすまし汁 ③ さばのみそ煮 ④ 三色磯和え	米、マカロニ、小麦粉、バター、三温糖、パン粉、米ぬか油	牛乳、乳児用液体ミルク、さば、生揚げ、ベーコン、粉チーズ、焼きのり	はくさい、かぶ・根、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、人参、万能ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① マカロニグラタン ② 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.7 g カルシウム 255 mg
03 ～ 水～	① ご飯 ② 玉葱と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ 里芋と人参の煮物 ⑤ もやしの酢醤油和え	米、コッペパン、さといも、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、人参、もやし、こまつな、ごぼう、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、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① 揚げパン ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.1 g カルシウム 175 mg
04 ～ 木～	① ご飯 ② 白菜のスープ ③ 魚のムニエル ④ 鶏肉と野菜のトマト煮	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、片栗粉、オリーブ油	牛乳、魚(かれい)、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、人参、れんこん、さやいんげん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、ドライイースト、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 肉まんじゅう ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 170 mg
05 ～ 金～	① ご飯 ② 麩と人参のみそ汁 ③ 豚の角煮 ④ キャベツとほうれん草のおかか和え	米、黒糖パン、三温糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	果物(みかん)、大根、人参、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① クリームチーズサンド ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 171 mg
06 ～ 土～	① ご飯 ② もやしのスープ ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① そぼろ焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 150 mg
08 ～ 月～	① ご飯 ② 豆腐入り中華スープ ③ 回鍋肉 ④ ボイルブロッコリー	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、生わかめ	キャベツ、ブロッコリー、人参、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが	削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、みそ、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① 鶏肉うどん ② 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 188 mg
09 ～ 火～	① 麦入りご飯 ② 豚肉とかぶのみそ汁 ③ 魚の竜田揚げ ④ 白菜のさっぱり和え	米、米粉、三温糖、押麦、バター、片栗粉、揚げ油	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)、脱脂粉乳	はくさい、かぶ・根、人参、たまねぎ、干しぶどう、かぶ・葉、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、酢、しょうゆ、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① 米粉のレーズンケーキ ② 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 263 mg
10 ～ 水～	① ご飯 ② けんちん汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ もやしのごま和え	米、パンズパン、さといも、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、白いんげんまめ(乾)、あおのり	もやし、人参、大根、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① パンズパン ② ポークビーンズ ③ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 200 mg
11 ～ 木～	① ご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 魚のねぎ塩焼き ④ 豚肉と切干大根の煮物 ⑤ 小松菜のお浸し	米、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚(さけ)、豚肉(もも)、チーズ、かつお節	はくさい、こまつな、人参、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① おかかとチーズの焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 241 mg
12 ～ 金～	① ご飯 ② さつま芋のスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 野菜炒め	米、食パン、さつまいも、三温糖、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	たまねぎ、果物(みかん)、キャベツ、ほうれんそう、人参	トマトピューレ、削り節(だし用)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① きな粉トースト ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 163 mg
13 ～ 土～	① ご飯 ② キャベツと玉葱のみそ汁 ③ 肉じゃが ④ かぶの甘酢和え	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	かぶ・根、たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ・葉、えのきたけ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 炊き込みご飯 ② 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 159 mg
15 ～ 月～	① 大根カレーライス ② ツナとひじきのサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター、米粉、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ひじき	たまねぎ、人参、大根、キャベツ、れんこん、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① スコーン ② 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.1 g カルシウム 188 mg

献立表

令和7年12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	
16 火 曜	① カレーピラフ ② ベーコンとじゃが芋のスープ ③ プレゼント型のハンバーグ ④ ブロッコリーとコーンのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、バター、コーンスターチ	牛乳、豚挽肉(赤身)、豆乳、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、人参、いちご、セロリ	ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、昆布(だし用)、ココア(ビュアココア)、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① お楽しみホットケーキ ② 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 206 mg
17 水 曜	① ご飯 ② 玉葱と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ 里芋と人参の煮物 ⑤ もやしの酢醤油和え	米、コッペパン、さといも、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、人参、もやし、こまつな、ごぼう、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、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① 揚げパン ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.1 g カルシウム 175 mg
18 木 曜	① ご飯 ② 白菜のスープ ③ 魚のムニエル ④ 鶏肉と野菜のトマト煮	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、片栗粉、オリブ油	牛乳、魚(かれい)、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、人参、れんこん、さやいんげん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんにく	削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、ドライイースト、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 肉まんじゅう ② 牛乳	エネルギー 554 g たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 170 mg
19 金 曜	① ご飯 ② 麩と人参のみそ汁 ③ 豚の角煮 ④ キャベツとほうれん草のおかか和え	米、マカロニ、小麦粉、バター、焼ふ、三温糖、パン粉、米ぬか油	牛乳、乳児用液体ミルク、豚肉(肩ロース)、ベーコン、粉チーズ、かつお節	果物(みかん)、大根、人参、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① マカロニグラタン ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 202 mg
20 土 曜	① ご飯 ② もやしのスープ ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① そぼろ焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 150 mg
22 月 曜	① ご飯 ② 豆腐入り中華スープ ③ 回鍋肉 ④ ボイルブロッコリー	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、生わかめ	キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、大根、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、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 ほうとう ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 198 mg
23 火 曜	① 麦入りご飯 ② 豚肉とかぶのみそ汁 ③ 魚の竜田揚げ ④ 白菜のさっぱり和え	米、米粉、三温糖、押麦、バター、片栗粉、揚げ油	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、根、人参、たまねぎ、干しぶどう、かぶ、葉、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、酢、しょうゆ、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① 米粉のレーズンケーキ ② 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 263 mg
24 水 曜	① ご飯 ② けんちん汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ もやしのごま和え	米、パンスパン、さといも、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、白いんげんまめ(乾)、あおのり	もやし、人参、大根、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① パンスパン ② ポークビーンズ ③ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 200 mg
25 木 曜	① ご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 魚のねぎ塩焼き ④ 豚肉と切干大根の煮物 ⑤ 小松菜のお浸し	米、ごま油、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚(さけ)、豚肉(もも)、チーズ、かつお節	はくさい、こまつな、人参、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① おかかとチーズの焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 241 mg
26 金 曜	① ご飯 ② さつま芋のスープ ③ 鶏肉の豆乳ソースかけ ④ 野菜炒め	米、小麦粉、さつまいも、米ぬか油、三温糖、バター、米粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、果物(みかん)、人参、キャベツ、ほうれんそう	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 人参ケーキ ② 牛乳 ③ 果物(みかん)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 202 mg
27 土 曜	① ご飯 ② キャベツと玉葱のみそ汁 ③ 肉じゃが ④ かぶの甘酢和え	米、じゃがいも、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	かぶ、根、たまねぎ、キャベツ、人参、かぶ、葉、えのきたけ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 炊き込みご飯 ② 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 159 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	561	22.4	17.6	800	195	1.9	208	0.41	0.35	28	4.1	1.9
3歳未満児	544	22.3	19.6	826	294	1.6	215	0.38	0.47	24	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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。