

献立表

令和8年2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
02月	ご飯 春雨スープ 焼売 かぶと人参の中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、はるさめ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／米、油揚げ、ごぼう、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	517 20.2 12.8 2
03火	大豆入りそばろ鬼ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ汁 いわしの梅煮 白菜と小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、鶏ひき肉、だいず水煮缶詰、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、人参、さやいんげん、人参、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／昆布(だし用)、いわし、うめ干し、水、三温糖、料理酒、みりん風調味料、酢、しょうゆ、／はくさい、こまつな、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、木綿豆腐、米ぬか油、豆乳、三温糖、粉糖、果物(いちご)、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉と豆腐のブラウニー果物添え 牛乳	519 24.1 18.9 4.4
04水	ハヤシライス キャベツとれんこんのサラダ	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、／キャベツ、人参、れんこん、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、果物(いよかん)、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物(いよかん)	574 17.8 22.8 3.1
05木	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブロッコリーと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼か、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、ブロッコリー、米ぬか油、塩、こしょう、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、はくさい、しいたけ、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	533 23.7 21 3.7
06金	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが ほうれん草とまやしの磯和え	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、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、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／ほうれんそう、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／パンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	509 23.4 16.4 5.2
07土	ご飯 玉葱とにらのスープ 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、／米、鶏もも肉、人参、切り干しだいこん、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	542 20.8 19.4 2
09月	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のサラダ	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ、／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、／大根、人参、きょうな、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、じゃがいも、揚げ油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 サモサ 牛乳	530 21.1 21.9 3.2
10火	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、さつまいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／はくさい、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バナナ、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 牛乳	558 20 21.3 3.2
12木	ご飯 キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアソース ポイル花野菜	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、ホールコーン缶、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、／ブロッコリー、カリフラワー、塩、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 牛乳	537 22.9 17.6 2.6
13金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、木綿豆腐、みそ、／魚(さけ)、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、／豚肉(肩ロース)、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、しょうゆ、／こまつな、しょうゆ、かつお節、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、果物(デコボン)、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物(デコボン)	574 22.4 23.1 3
14土	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、ブロッコリー、片栗粉、水、／さつまいも、塩、／米、豚挽肉(赤身)、ねぎ、ごま油、料理酒、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ねぎ塩そば焼きおにぎり 牛乳	523 22.7 14 2.8
16月	ご飯 春雨スープ 焼売 かぶと人参の中華和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、はるさめ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／しゅうまいの皮、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、こしょう、／かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、／米、油揚げ、ごぼう、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きつねご飯 牛乳	517 20.2 12.8 2

献立表

令和8年2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 火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 煮魚 白菜と小松菜のごま和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、みそ、／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、／はくさい、こまつな、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、／牛乳、	◎牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	506 21.5 16.4 3.6
18 水	ポークカレーライス キャベツとれんこんのサラダ	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、／キャベツ、人参、れんこん、酢、米ぬか油、三温糖、塩、／食パン、三温糖、バター、／牛乳、果物(いよかん)、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物(いよかん)	571 18.7 21.4 5.2
19 木	ご飯 麩と玉葱のすまし汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ ブロッコリーと人参炒め	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、焼か、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、ブロッコリー、米ぬか油、塩、こしょう、／焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、はくさい、しいたけ、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	533 23.7 21 3.7
20 金	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 鶏肉の塩じゃが ほうれん草ともやしの磯和え	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、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、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／ほうれん草、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／パンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳	509 23.4 16.4 5.2
21 土	ご飯 玉葱とにらのスープ 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、にら、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、米ぬか油、／キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、／米、鶏もも肉、人参、切り干しだいこん、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	542 20.8 19.4 2
24 火	麦入りご飯 さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	牛乳、菓子、／米、押麦、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、さつまいも、みそ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、三温糖、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、／はくさい、ほうれん草、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、／米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バナナ、米ぬか油、／牛乳、	◎牛乳・菓子 米粉のバナナ豆乳ケーキ 牛乳	558 20 21.3 3.2
25 水	ご飯 のつべい汁 魚の西京焼き もやしと小松菜の醤油炒め 人参の甘煮	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、人参、大根、さといも、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／魚(ぶり)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、甘みそ、／もやし、こまつな、米ぬか油、塩、しょうゆ、／人参、水、三温糖、塩、／コッパパン、揚げ油、きな粉、三温糖、／牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉揚げパン 牛乳	513 21.9 19.2 3.2
26 木	ご飯 キャベツとコーンのスープ 豚肉のマリアナソース ボイル花野菜	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、ホールコーン缶、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、／ブロッコリー、カリフラワー、塩、／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナカレーピラフ 牛乳	537 22.9 17.6 2.6
27 金	ご飯 豆腐と白菜のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、／米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、はくさい、木綿豆腐、みそ、／魚(さけ)、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、／豚肉(肩ロース)、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、しょうゆ、／こまつな、しょうゆ、かつお節、／食パン、三温糖、バター、すりごま、／牛乳、果物(デコボン)、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物(デコボン)	574 22.4 23.1 3
28 土	ご飯 大根と玉葱のすまし汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 茹でさつま芋	牛乳、菓子、／米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、三温糖、塩、しょうゆ、ブロッコリー、片栗粉、水、／さつまいも、塩、／米、豚挽肉(赤身)、ねぎ、ごま油、料理酒、塩、こしょう、／牛乳、	◎牛乳・菓子 ねぎ塩そばろ焼きおにぎり 牛乳	523 22.7 14 2.8

* 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8年2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	
02 月	① ご飯 ② 春雨スープ ③ 焼売 ④ かぶと人参の中華和え	米、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、油揚げ	たまねぎ、かぶ・根、人参、もやし、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① きつねご飯 ② 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg
03 火	① 大豆入りそぼろ鬼ご飯 ② 豚肉とじゃが芋のみそ汁 ③ いわしの梅煮 ④ 白菜と小松菜のごま和え	米、じゃがいも、米粉、三温糖、米ぬか油、すりごま、片栗粉、粉糖	牛乳、いわし、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、だしず水煮缶詰、豆乳	はくさい、果物(いちご)、たまねぎ、人参、こまつな、さいやいんげん、うめ干し	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、酢、みりん風調味料、ココア(ビュアココア)、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 米粉と豆腐のブラウニー-果物添え ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 264 mg
04 水	① ハヤシライス ② キャベツとれんこんのサラダ	米、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、果物(いよかん)、人参、キャベツ、れんこん、マッシュルーム	ケチャップ、トマトピューレ、酢、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① シュガートースト ② 牛乳 ③ 果物(いよかん)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 149 mg
05 木	① ご飯 ② 麩と玉葱のすまし汁 ③ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ④ ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、人参、はくさい、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① あんかけ焼きそば ② 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg
06 金	① ご飯 ② 厚揚げと大根のみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ ほうれん草ともやしの磯和え	米、じゃがいも、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	大根、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ミルククリームサンド ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 242 mg
07 土	① ご飯 ② 玉葱とにらのスープ ③ 豚肉の塩こしょう炒め ④ 二色甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)、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 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 mg
09 月	① ご飯 ② キャベツとわかめのすまし汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 大根と水菜のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、生わかめ	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、ねぎ、きょうな、しょうが	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)、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① サモサ ② 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 191 mg
10 火	① 麦入りご飯 ② さつま芋のみそ汁 ③ 肉豆腐 ④ 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、しらす干し	はくさい、たまねぎ、人参、バナナ、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、削り節(だし用)、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① 米粉のバナナ豆乳ケーキ ② 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 236 mg
12 木	① ご飯 ② キャベツとコーンのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ ボイル花野菜	米、ホールコーン缶、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、レトルトカレー(備蓄)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参	トマトピューレ、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、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① 備蓄レトルトカレー(幼児) ② ツナカレーピラフ(乳児) ③ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 145 mg
13 金	① ご飯 ② 豆腐と白菜のみそ汁 ③ 魚の風味焼き ④ 豚肉とれんこんのきんぴら煮 ⑤ 小松菜のおかか和え	米、食パン、米ぬか油、三温糖、バター、米粉、すりごま	牛乳、魚(さけ)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節、あおのり	果物(デコポン)、こまつな、人参、れんこん、はくさい、たまねぎ、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)	① 牛乳②菓子 ① セサミトースト ② 牛乳 ③ 果物(デコポン)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22 g カルシウム 257 mg
14 土	① ご飯 ② 大根と玉葱のすまし汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ねぎ塩そばろ焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg
16 月	① ご飯 ② 春雨スープ ③ 焼売 ④ かぶと人参の中華和え	米、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤身)、油揚げ	たまねぎ、かぶ・根、人参、もやし、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① きつねご飯 ② 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 158 mg
17 火	① ご飯 ② 鶏肉とじゃが芋のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 白菜と小松菜のごま和え	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、すりごま	牛乳、魚(かれい)、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、人参、こまつな、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	① 牛乳②菓子 ① クイックブレッド ② 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg

献立表

令和8年2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 － 水 －	① ポークカレーライス ② キャベツとれんこんのサラダ	米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)	果物(いよかん)、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、酢、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① シュガートースト ② 牛乳 ③ 果物(いよかん)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 151 mg
19 － 木 －	① ご飯 ② 麩と玉葱のすまし汁 ③ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ④ ブロッコリーと人参炒め	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、人参、はくさい、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① あんかけ焼きそば ② 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 170 mg
20 － 金 －	① ご飯 ② 厚揚げと大根のみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ ほうれん草ともやしの磯和え	米、じゃがいも、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、脱脂粉乳、焼きのり	大根、ほうれん草、もやし、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ミルククリームサンド ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 242 mg
21 － 土 －	① ご飯 ② 玉葱とにらのスープ ③ 豚肉の塩こしょう炒め ④ 二色甘酢和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、人参、にら、切り干しだいこん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)、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 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 mg
24 － 火 －	① 麦入りご飯 ② さつま芋のみそ汁 ③ 肉豆腐 ④ 白菜のしらす和え	米、米粉、さつまいも、しらたき、米ぬか油、三温糖、押麦	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、しらす干し	はくさい、たまねぎ、人参、バナナ、ほうれん草	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① 米粉のバナナ豆乳ケーキ ② 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 236 mg
25 － 水 －	① ご飯 ② のっぺい汁 ③ 魚の西京焼き ④ もやしと小松菜の醤油炒め ⑤ 人参の甘煮	米、コッペパン、さといも、揚げ油、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、魚(ぶり)、鶏もも肉、きな粉	人参、もやし、大根、こまつな、ごぼう	甘みそ、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① きな粉揚げパン ② 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 187 mg
26 － 木 －	① ご飯 ② キャベツとコーンのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ ボイル花野菜	米、ホールコーン缶、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、レトルトカレー(備蓄)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参	トマトピューレ、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、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① 備蓄レトルトカレー(幼児) ② ツナカレーピラフ(乳児) ③ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 145 mg
27 － 金 －	① ご飯 ② 豆腐と白菜のみそ汁 ③ 魚の風味焼き ④ 豚肉とれんこんのきんぴら煮 ⑤ 小松菜のおかか和え	米、食パン、米ぬか油、三温糖、バター、米粉、すりごま	牛乳、魚(さけ)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節、あおのり	果物(デコボン)、こまつな、人参、れんこん、はくさい、たまねぎ、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)	① 牛乳②菓子 ① セサミトースト ② 牛乳 ③ 果物(デコボン)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22 g カルシウム 257 mg
28 － 土 －	① ご飯 ② 大根と玉葱のすまし汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 茹でさつま芋	米、さつまいも、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ねぎ塩そばろ焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 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 μ gRAE	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	556	21.6	16.7	753	192	1.9	193	0.38	0.34	29	3.9	2.0
3歳未満児	536	21.7	18.7	791	292	1.6	206	0.36	0.46	24	3.3	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。