

# 献 立 表

令和8年3月

練馬区立南大泉保育園

日 ノ 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		
02 月	① ご飯 ② ミネストローネスープ ③ チキンソテー ④ さやいんげんと人参炒め ⑤ 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ウインナー	人参、たまねぎ、さやいんげん、ねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ジャージャー麺 ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 159 mg
03 火	① 鮭ちらし ② かぶのすまし汁 ③ 菜の花蒸し ④ 三色ごま和え	米、小麦粉、ホールコーン缶、片栗粉、三温糖、バター、ひなあられ(関東風)、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、さけ(塩)、脱脂粉乳、焼きのり	たまねぎ、こまつな、かぶ、根、人参、もやし、いちご、なばな、さやえんどう、しょうが	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 いちごミルクマフィン ② ひなあられ ③ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 273 mg
04 水	① ご飯 ② 白菜と油揚げのみそ汁 ③ 魚のねぎ塩焼き ④ 豚肉と切干大根の煮物	米、パンズパン、さつまいも、三温糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、魚(ぶり)、豚肉(肩ロース)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、人参、りんご、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、さやいんげん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① おさつサンド ② 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 206 mg
05 木	① ご飯 ② もやしと人参のスープ ③ ポテトコロッケ ④ キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、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)、じゃこ、わかめ(乾)	果物(デコポン)、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① じゃこ入りわかめご飯 ② 牛乳 ③ 果物(デコポン)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 172 mg
06 金	① 麦入りご飯 ② 厚揚げと大根のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 五目ひじき ⑤ ボイルブロッコリー	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(さけ)、生揚げ、ピザ用チーズ、鶏もも肉、ハム、ひじき	ブロッコリー、大根、人参、たまねぎ、れんこん、万能ねぎ、しいたけ、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 ハムチーズトースト ② 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 283 mg
07 土	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風ブロッコリー	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、みりん風調味料、酢、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 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 160 mg
09 月	① チキンカレーライス ② ツナと大根のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、大根、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 米粉のヨーグルト蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 246 mg
10 火	① ご飯 ② キャベツとセロリのスープ ③ 魚の豆乳ソースかけ ④ ほうれん草炒め	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉	牛乳、魚(カレイ)、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、人参、もやし、セロリ	削り節(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 肉うどん ② 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 17.1 g カルシウム 165 mg
11 水	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のみそ汁 ③ 豚肉のにんにく醬油炒め ④ かぶときゅうりの甘酢和え	米、コッペパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、焼きのり	たまねぎ、かぶ、根、人参、きゅうり、にら、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① 照り焼きチキンサンド ② 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 166 mg
12 木	① ご飯 ② カレースープ ③ 鶏肉の唐揚げ ④ コロコロサラダ ⑤ ボイルえんどう	米、小麦粉、さつまいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、米ぬか油、バター	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	人参、キャベツ、スナップえんどう、たまねぎ、きゅうり、しょうが	削り節(だし用)、しょうゆ、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子 ① キャロットドーナッツ ② 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 233 mg
13 金	① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ すき焼き ④ 花野菜のおかか和え	米、食パン、じゃがいも、バター、しらたき、焼ふ(車ふ)、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、かつお節	果物(いよかん)、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① はちみつバタートースト ② 牛乳 ③ 果物(いよかん)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17 g カルシウム 183 mg
14 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、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ、ごぼう	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 152 mg
16 月	① ご飯 ② ミネストローネスープ ③ チキンソテー ④ さやいんげんと人参炒め ⑤ 粉ふき芋	米、焼きそばめん、じゃがいも、米ぬか油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、ウインナー	人参、たまねぎ、さやいんげん、ねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ジャージャー麺 ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 159 mg

# 献 立 表

令和8年3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 火	① ご飯 ② かぶと油揚げのみそ汁 ③ つくねのあんかけ ④ 三色ごま和え	米、米粉、三温糖、米ぬか油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、油揚げ	たまねぎ、かぶ・根、人参、こまつな、りんご、もやし、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① りんご入り米粉の豆乳ケーキ ② 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16 g カルシウム 234 mg
18 水	① 麦入りご飯 ② 厚揚げと大根のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 五目ひじき ⑤ ボイルブロッコリー	米、食パン、押麦、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(さけ)、生揚げ、ピザ用チーズ、鶏もも肉、ハム、ひじき	ブロッコリー、大根、人参、たまねぎ、れんこん、万能ねぎ、しいたけ、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 ハムチーズトースト ② 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 283 mg
19 木	① ご飯 ② もやしと人参のスープ ③ ポテトコロッケ ④ キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、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)、じゃこ、わかめ(乾)	果物(デコポン)、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① じゃこ入りわかめご飯 ② 牛乳 ③ 果物(デコポン)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 172 mg
21 土	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風ブロッコリー	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、みそ、みりん風調味料、酢、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 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 160 mg
23 月	① チキンカレーライス ② ツナと大根のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、大根、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 米粉のヨーグルト蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 246 mg
24 火	① ご飯 ② 鶏肉と玉葱のスープ ③ 魚のトマトソースかけ ④ ボイルキャベツ	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(たちうお)、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、人参、ほうれんそう、さいいんげん	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	① 牛乳②菓子 ① 肉うどん ② 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 160 mg
25 水	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のみそ汁 ③ 豚肉のにんにく醤油炒め ④ かぶときゅうりの甘酢和え	米、コッペパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、鶏もも肉、焼きのり	たまねぎ、かぶ・根、人参、きゅうり、にら、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① 照り焼きチキンサンド ② 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 166 mg
26 木	① ご飯 ② 鶏肉と大根のすまし汁 ③ 魚のごまみそ焼き ④ ほうれん草のお浸し ⑤ 人参の甘煮	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、白ごま、バター	牛乳、魚(かじき)、鶏もも肉、脱脂粉乳	ほうれんそう、人参、大根、たまねぎ、さいいんげん	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① ドーナッツ ② 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 261 mg
27 金	① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ すき焼き ④ 花野菜のおかか和え	米、食パン、じゃがいも、バター、しらたき、焼ふ(車ふ)、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、かつお節	果物(はっさく)、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① はちみつバタートースト ② 牛乳 ③ 果物(はっさく)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17 g カルシウム 183 mg
28 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、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ、ごぼう	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 152 mg
30 月	① ご飯 ② 大根のみそ汁 ③ 豚肉のくわ焼き ④ 人参とれんこんの塩きんぴら煮 ⑤ 小松菜の磯和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、カッテージチーズ、焼きのり	こまつな、大根、れんこん、りんご、人参、たまねぎ	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 りんごとチーズのケーキ ② 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 218 mg
31 火	① 赤飯 ② 大根と麩のすまし汁 ③ 魚のみそ焼き ④ 鶏肉と野菜の煮物 ⑤ 花人参	米、もち米、三温糖、焼ふ、米ぬか油、黒ごま	牛乳、魚(ぶり)、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、ささげ(乾)	大根、人参、れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ほうれんそう、さいいんげん	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、料理酒、みりん風調味料、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 570 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 165 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	550	22.1	16.7	791	198	1.8	214	0.36	0.36	31	4.4	1.9
3歳未満児	535	22.1	18.8	818	297	1.5	220	0.34	0.47	26	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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

# 献立表

令和8年3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 ミネストローネスープ チキンソテー さやいんげんと人参炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、ウインナー、たまねぎ、人参、キャベツ、トマト ジュース缶、塩、/鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、/人参、たまねぎ、 さやいんげん、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、塩、/焼きそば めん、にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、米ぬか油、 三温糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	518 25 18.1 5.5
03火	鮭ちらし かぶのすまし汁 菜の花蒸し 三色ごま和え	牛乳、菓子、/米、さけ(塩)、料理酒、さやえんどう、焼きのり、/水、昆布 (だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、塩、しょうゆ、なばな、/鶏 ひき肉、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、ホールコーン缶、片栗粉、/こまつな、人参、もやし、三温糖、しょうゆ、 すりごま、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛 乳、いちご、/ひなあられ(関東風)、/牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごミルクマフィン ひなあられ 牛乳	515 22 16.3 2.7
04水	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、はくさい、油揚げ、み そ、こまつな、/魚(ぶり)、ねぎ、塩、こしょう、ごま油、/豚肉(肩ロース)、 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、さやいんげん、/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	516 21.4 18.8 2.9
05木	ご飯 もやしと人参のスープ ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、塩、 しょうゆ、ほうれんそう、/豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょ う、じゃがいも、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、 中濃ソース、水、/キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/ 米、わかめ(乾)、三温糖、料理酒、しょうゆ、じゃこ、/牛乳、果物(デコボ ン)、	◎牛乳・菓子 じゃこ入りわかめご飯 牛乳・果物(デコボン)	558 18.9 17.1 5.8
06金	麦入りご飯 厚揚げと大根のみそ汁 煮魚 五目ひじき ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、大根、生揚げ、万能 ねぎ、みそ、/魚(さけ)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、 しょうゆ、/鶏もも肉、ひじき、人参、れんこん、しいたけ、米ぬか油、水、削 り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、/ブロッコリー、塩、/食パン、ハム、たま ねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳	514 25.7 19.2 4
07土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 中華風ブロッコリー	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)、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、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/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	560 21.1 19.5 4.4
09月	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ	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、/大根、人参、こまつ な、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米粉、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 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	571 20.7 20.8 4.5
10火	ご飯 キャベツとセロリのスープ 魚の豆乳ソースかけ ほうれん草炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、 セロリー、塩、しょうゆ、/魚(カレイ)、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、もやし、ほうれん そう、米ぬか油、塩、こしょう、/干しうどん(無塩)、水、昆布(だし用)、削 り節(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、 /牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	516 22.8 19.2 1.9
11水	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、に ら、みそ、/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、/かぶ・根、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、/コッパパン、鶏もも 肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、片栗 粉、水、焼きのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳	532 23.3 21.8 2.4
12木	ご飯 カレースープ 鶏肉の唐揚げ コロコロサラダ ポイルえんどう	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、こしょう、カレー粉、/鶏もも肉、しょうが、料理酒、しょうゆ、 小麦粉、片栗粉、揚げ油、/さつまいも、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三 温糖、塩、/スナップえんどう、塩、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉 乳、三温糖、牛乳、人参、バター、揚げ油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットドーナッツ 牛乳	560 21.3 21.7 2.4
13金	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 すき焼き 花野菜のおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、み そ、/豚肉(肩ロース)、米ぬか油、人参、キャベツ、ねぎ、しらたき、焼き豆 腐、焼ふ(車心)、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/ブロッコリー、カ リフラワー、しょうゆ、かつお節、/食パン、バター、はちみつ、/牛乳、果 物(いよかん)、	◎牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・果物(いよかん)	521 19.5 19 5.2
14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、豚肉(もも)、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温 糖、料理酒、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳	539 21.7 14.5 2.4
16月	ご飯 ミネストローネスープ チキンソテー さやいんげんと人参炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、ウインナー、たまねぎ、人参、キャベツ、トマト ジュース缶、塩、/鶏もも肉、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、/人参、たまね ぎ、さやいんげん、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、塩、/焼きそば めん、にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、米ぬか油、 三温糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	518 25 18.1 5.5

# 献立表

令和8年3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 かぶと油揚げのみそ汁 つくねのあんかけ 三色ごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、かぶ、根、油揚げ、ねぎ、みそ、/たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、水、片栗粉、水、/こまつな、人参、もやし、三温糖、しょうゆ、すりごま、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、りんご、/牛乳、	◎牛乳・菓子 りんご入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	520 20.7 18.3 2.5
18 水	麦入りご飯 厚揚げと大根のみそ汁 煮魚 五目ひじき ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、/魚(さけ)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/鶏もも肉、ひじき、人参、れんこん、しいたけ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、/ブロッコリー、塩、/食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳	514 25.7 19.2 4
19 木	ご飯 もやしと人参のスープ ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、塩、こしょう、じゃがいも、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、/キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、わかめ(乾)、三温糖、料理酒、しょうゆ、じゃこ、/牛乳、果物(デコボン)、	◎牛乳・菓子 じゃこ入りわかめご飯 牛乳・果物(デコボン)	558 18.9 17.1 5.8
21 土	ご飯 じゃが芋のスープ 回鍋肉 中華風ブロッコリー	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)、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、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	560 21.1 19.5 4.4
23 月	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ	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、/大根、人参、こまつな、ツナ油漬缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米粉、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 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	571 20.7 20.8 4.5
24 火	ご飯 鶏肉と玉葱のスープ 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)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/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、/干しうどん(無塩)、水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 肉うどん 牛乳	506 23.2 17.6 1.9
25 水	ご飯 豆腐と玉葱のみそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶときゅうりの甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、にら、みそ、/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、/かぶ、根、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、/コッペパン、鶏もも肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、焼きのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 照り焼きチキンサンド 牛乳	532 23.3 21.8 2.4
26 木	ご飯 鶏肉と大根のすまし汁 魚のごまみそ焼き ほうれん草のお浸し 人参の甘煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、大根、たまねぎ、塩、しょうゆ、さやいんげん、/魚(かじき)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、白ごま、/ほうれんそう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/人参、水、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、バター、揚げ油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ドーナッツ 牛乳	528 22.6 20.1 2.5
27 金	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 すき焼き 花野菜のおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、みそ、/豚肉(肩ロース)、米ぬか油、人参、キャベツ、ねぎ、しらたき、焼き豆腐、焼ふ(単心)、水、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/ブロッコリー、カリフラワー、しょうゆ、かつお節、/食パン、バター、はちみつ、/牛乳、果物(はっさく)、	◎牛乳・菓子 はちみつバタートースト 牛乳・果物(はっさく)	521 19.5 19 5.2
28 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、豚肉(もも)、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、料理酒、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳	539 21.7 14.5 2.4
30 月	ご飯 大根のみそ汁 豚肉のくわ焼き 人参とれんこんの塩きんぴら煮 小松菜の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、大根、たまねぎ、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、/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、焼きのり、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、カッテージチーズ、牛乳、りんご、/牛乳、	◎牛乳・菓子 りんごとチーズのケーキ 牛乳	545 20.3 23.7 2.4
31 火	赤飯 大根と麩のすまし汁 魚のみそ焼き 鶏肉と野菜の煮物 花人参	牛乳、菓子、/米、もち米、さざげ(乾)、黒ごま、塩、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、焼ふ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/魚(ぶり)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/鶏もも肉、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、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、さやいんげん、/人参、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	552 25.4 15.3 2.7

\* 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。

# 夕 食 献 立 表

令和8年3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	
02月	ご飯 かぶと人参のすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、すりごま	ツナ油漬缶	人参、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ・根、こまつな	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	338.1(270.5) 10.9(8.7) 10.4(8.3) 1.4(1.1)
03火	ご飯 キャベツと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース ピーマンのしらす炒め	米、米ぬか油、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉、しらす干し	キャベツ、人参、ピーマン、大根、たまねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	309.5(247.6) 14.6(11.7) 7.6(6.1) 1.5(1.2)
04水	ジャージャー麺 鶏肉と白菜のスープ さつま芋の炒め煮 中華風きゅうり	焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油、すりごま	豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	きゅうり、人参、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、料理酒、酢、昆布(だし用)、削り節(だし用)、塩	306.3(245.1) 14.8(11.8) 8.4(6.8) 1.5(1.2)
05木	ご飯 高野豆腐と野菜のみそ汁 魚のおろしソースかけ 三色ごま酢和え	米、米粉、米ぬか油、白ごま、三温糖	魚(かれい)、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、大根、人参、ほうれんそう、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、酢、しょうゆ、塩、みりん風調味料	351.6(281.3) 15.9(12.7) 11.0(8.8) 1.5(1.2)
06金	ご飯 にらと人参のスープ 豚肉と豆腐のチャンプルー トマトと玉葱のサラダ	米、米ぬか油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉(もも)	たまねぎ、トマト、人参、チンゲンサイ、にら	削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)	310.3(248.2) 11.4(9.1) 9.8(7.8) 1.5(1.2)
07土	ご飯 豚肉と白菜のみそ汁 鶏肉の炒め煮 いんげんのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、かつお節	人参、はくさい、たまねぎ、さやいんげん、もやし、たけのこ(ゆで)	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)	308.0(246.4) 14.7(11.8) 7.1(5.7) 1.6(1.3)
09月	ご飯 かぶのスープ 豚肉のマリアナソース さつま芋のコロコロサラダ	米、さつまいも、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	豚肉(もも)	たまねぎ、かぶ・根、人参、きゅうり、かぶ・葉	トマトピューレ、削り節(だし用)、酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	338.9(271.1) 13.5(10.8) 8.7(7.0) 1.4(1.1)
10火	ご飯 じゃが芋のみそ汁 チキンカツ キャベツのさっぱり和え もやしのナムル	米、じゃがいも、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、塩、こしょう	346.8(277.5) 14.1(11.3) 8.6(6.9) 1.4(1.1)
11水	人参ご飯 のっぺい汁 魚の梅煮 五目煮豆	米、さといも、三温糖、米ぬか油、片栗粉	魚(かじき)、だいち水煮缶詰、鶏もも肉、こんぶ(煮物用)、ひじき	人参、大根、ごぼう、れんこん、ねぎ、さやいんげん、うめ干し	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、酢、料理酒、削り節(だし用)、塩	321.0(256.8) 15.6(12.5) 7.0(5.6) 1.4(1.1)
12木	ご飯 切干大根のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め のり塩ナムル ほうれん草のお浸し	米、米ぬか油、ごま油	豚肉(もも)、焼きのり	はくさい、ほうれんそう、人参、もやし、切り干しだいこん、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、削り節(だし用)、こしょう	310.8(248.6) 15.5(12.4) 8.1(6.5) 1.6(1.2)
13金	ご飯 野菜スープ 鶏肉のおろしソース ひじきときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、米ぬか油、小麦粉、ごま油、三温糖	鶏もも肉、ひじき	大根、たまねぎ、きゅうり、人参、もやし	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	315.6(252.4) 14.5(11.6) 7.3(5.8) 1.4(1.1)
14土	ご飯 麩と大根のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 小松菜と人参のお浸し	米、焼ふ、米ぬか油	豚肉(もも)	こまつな、大根、たまねぎ、人参、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	304.0(243.2) 15.0(12.0) 7.7(6.1) 1.3(1.1)
16月	ご飯 かぶと人参のすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、すりごま	ツナ油漬缶	人参、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ・根、こまつな	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	338.1(270.5) 10.9(8.7) 10.4(8.3) 1.4(1.1)
17火	ご飯 キャベツと大根のみそ汁 鶏肉のオニオンソース ピーマンのしらす炒め	米、米ぬか油、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉、しらす干し	キャベツ、人参、ピーマン、大根、たまねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、酢、塩、こしょう	309.5(247.6) 14.6(11.7) 7.6(6.1) 1.5(1.2)

# 夕食献立表

令和8年3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 水	ジャージャー麺 鶏肉と白菜のスープ さつまいもの炒め煮 中華風きゅうり	焼きそばめん、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油、すりごま	豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	きゅうり、人参、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、料理酒、酢、昆布(だし用)、削り節(だし用)、塩	306.3(245.1) 14.8(11.8) 8.4(6.8) 1.5(1.2)
19 木	ご飯 高野豆腐と野菜のみそ汁 魚のおろしソースかけ 三色ごま酢和え	米、米粉、米ぬか油、白ごま、三温糖	魚(かれい)、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、大根、人参、ほうれんそう、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、酢、しょうゆ、塩、みりん風調味料	351.6(281.3) 15.9(12.7) 11.0(8.8) 1.5(1.2)
21 土	ご飯 豚肉と白菜のみそ汁 鶏肉の炒め煮 いんげんのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、かつお節	人参、はくさい、たまねぎ、さやいんげん、もやし、たけのこ(ゆで)	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)	308.0(246.4) 14.7(11.8) 7.1(5.7) 1.6(1.3)
23 月	ご飯 かぶのスープ 豚肉のマリアナソース さつまいものコロコロサラダ	米、さつまいも、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	豚肉(もも)	たまねぎ、かぶ・根、人参、きゅうり、かぶ・葉	トマトピューレ、削り節(だし用)、酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	338.9(271.1) 13.5(10.8) 8.7(7.0) 1.4(1.1)
24 火	ご飯 じゃが芋のみそ汁 チキンカツ キャベツのさっぱり和え もやしのナムル	米、じゃがいも、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、こまつな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、塩、こしょう	346.8(277.5) 14.1(11.3) 8.6(6.9) 1.4(1.1)
25 水	人参ご飯 のっぺい汁 魚の梅煮 五目煮豆	米、さといも、三温糖、米ぬか油、片栗粉	魚(かじき)、だいず水煮缶詰、鶏もも肉、こんぶ(煮物用)、ひじき	人参、大根、ごぼう、れんこん、ねぎ、さやいんげん、うめ干し	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、酢、料理酒、削り節(だし用)、塩	321.0(256.8) 15.6(12.5) 7.0(5.6) 1.4(1.1)
26 木	ご飯 切干大根のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め のり塩ナムル ほうれん草のお浸し	米、米ぬか油、ごま油	豚肉(もも)、焼きのり	はくさい、ほうれんそう、人参、もやし、切り干しだいこん、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、削り節(だし用)、こしょう	310.8(248.6) 15.5(12.4) 8.1(6.5) 1.6(1.2)
27 金	ご飯 野菜スープ 鶏肉のおろしソース ひじきときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、米ぬか油、小麦粉、ごま油、三温糖	鶏もも肉、ひじき	大根、たまねぎ、きゅうり、人参、もやし	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	315.6(252.4) 14.5(11.6) 7.3(5.8) 1.4(1.1)
28 土	ご飯 麩と大根のすまし汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き 小松菜と人参のお浸し	米、焼ふ、米ぬか油	豚肉(もも)	こまつな、大根、たまねぎ、人参、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	304.0(243.2) 15.0(12.0) 7.7(6.1) 1.3(1.1)
30 月	ご飯 広東スープ 鶏肉の風味焼き キャベツと人参の梅肉和え	米、米ぬか油、小麦粉、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、あおのり	キャベツ、人参、はくさい、こまつな、たけのこ(ゆで)、しょうが、うめ干し	しょうゆ、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	306.7(245.3) 15.9(12.7) 7.3(5.8) 1.1(0.9)
31 火	ご飯 もやしとしめじのみそ汁 麻婆茄子 きゅうりのごま酢和え かぼちゃの素揚げ	米、米ぬか油、はるさめ、三温糖、片栗粉、すりごま、ごま油	豚挽肉(赤身)	なす、きゅうり、かぼちゃ、もやし、人参、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料	329.5(263.6) 12.8(10.2) 7.3(5.9) 1.6(1.3)

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	322	14.3	8.3	521	53	1.5	165	0.29	0.16	18	3.4	1.4
3歳未満児	258	11.5	6.7	417	42	1.2	132	0.23	0.13	15	2.7	1.2

\*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。