

献立表

令和8年4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 ポークカレーライス ② 切干大根ときゅうりのサラダ	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)	人参、果物(デコポン)、たまねぎ、きゅうり、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 シュガートースト ② 牛乳 ③ 果物(デコポン)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 19.9 g カルシウム 165 mg
02 木	① ご飯 ② 豆腐とわかめのみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、ピーマン	ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、料理酒、削り節(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 23.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 202 mg
03 金	① 人参ご飯 ② 鶏肉とキャベツのスープ ③ 魚のフリッター ④ 三色お浸し	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、片栗粉、バター、米ぬか油	牛乳、魚(かれい)、鶏もも肉	もやし、人参、キャベツ、いちご、たまねぎ、にら、さやえんどう	しょうゆ、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ホットケーキ いちごソースかけ ② 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 201 mg
04 土	① ご飯 ② かぶのスープ ③ 豚肉のプルコギ ④ キャベツのさっぱり和え	米、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、にら、人参、チンゲンサイ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 鶏そぼろご飯 ② 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 150 mg
06 月	① ご飯 ② 玉葱ともやしのみそ汁 ③ 鶏肉のごまだれがらめ ④ 三色磯和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、焼きのり	もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① スコーン ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 198 mg
07 火	① 麦入りご飯 ② キャベツと人参のスープ ③ 麻婆豆腐 ④ かぶと人参のナムル	米、押麦、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、ひじき	人参、果物(甘夏)、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① ひじきご飯 ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 210 mg
08 水	① ご飯 ② 豚肉と大根のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 小松菜ともやしのおかか和え ⑤ 人参の甘煮	米、コッペパン、揚げ油、三温糖	牛乳、魚(さけ)、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、こまつな、もやし、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、塩	① 牛乳②菓子 ① きな粉揚げパン ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 185 mg
09 木	① グリンピースご飯 ② 玉葱のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、スパゲティ、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース、ほうれんそう、しょうが、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、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	① 牛乳②菓子 ① スパゲティミートソース ② 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 145 mg
10 金	① ご飯 ② ジュリエンスープ ③ 魚のオニオンソースかけ ④ 春野菜のベーコン炒め	米、食パン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、魚(さわら)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、セロリ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、レモン	削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① いちごジャムサンド ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 160 mg
11 土	① ご飯 ② 玉葱と人参のみそ汁 ③ 豚肉ともやしのカレー醤油炒め ④ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん、にら	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① チキンピラフ ② 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 146 mg
13 月	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 豚肉のマリアソース ④ ポイルブロッコリー	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、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 バナナのマフィン ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 189 mg
14 火	① ご飯 ② 豆腐とほうれん草のみそ汁 ③ 魚の和風ムニエル ④ キャベツとスナップえんどうのごま和え	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、魚(あじ)、木綿豆腐、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	キャベツ、人参、たまねぎ、スナップえんどう、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① 焼うどん ② 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 203 mg
15 水	① ポークカレーライス ② 切干大根ときゅうりのサラダ	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)	人参、果物(カラマンダリン)、たまねぎ、きゅうり、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 シュガートースト ② 牛乳 ③ 果物(カラマンダリン)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 19.9 g カルシウム 165 mg

献 立 表

令和8年4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		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 ～ 木	① ご飯 ② キャベツのすまし汁 ③ 魚の照り焼き ④ 豚肉と大根のみそ煮	米、米粉、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(かじき)、豆乳、豚肉(もも)	人参、キャベツ、大根、たまねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、みそ、料理酒、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① 人参入り米粉の豆乳ケーキ ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 178 mg	
17 ～ 金	① ご飯 ② 豆腐とわかめのみそ汁 ③ 鶏肉の塩じゃが ④ 小松菜と人参のお浸し	米、じゃがいも、パンズパン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、生わかめ	たまねぎ、こまつな、人参	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 ツナサンド ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 203 mg	
18 ～ 土	① ご飯 ② かぶのスープ ③ 豚肉のプルコギ ④ キャベツのさっぱり和え	米、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、にら、人参、チンゲンサイ、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	① 牛乳②菓子 ① 鶏そぼろご飯 ② 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 150 mg	
20 ～ 月	① ご飯 ② 玉葱ともやしのみそ汁 ③ 鶏肉のごまだれがらめ ④ 三色磯和え	米、小麦粉、バター、三温糖、米ぬか油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、焼きのり	もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、人参	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① スコーン ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 198 mg	
21 ～ 火	① 麦入りご飯 ② キャベツと人参のスープ ③ 麻婆豆腐 ④ かぶと人参のナムル	米、押麦、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、ひじき	人参、果物(ジュースフルーツ)、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子 ① ひじきご飯 ② 牛乳 ③ 果物(ジュースフルーツ)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 210 mg	
22 ～ 水	① ご飯 ② 豚肉と大根のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 小松菜ともやしのおかか和え ⑤ 人参の甘煮	米、コッペパン、揚げ油、三温糖	牛乳、魚(さけ)、豚肉(もも)、きな粉、かつお節	大根、人参、たまねぎ、こまつな、もやし、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、塩	① 牛乳②菓子 ① きな粉揚げパン ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 185 mg	
23 ～ 木	① ご飯 ② 玉葱のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、スパゲティ、米ぬか油、ホールコーン缶、米粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、あおのり	たまねぎ、人参、きゅうり、ほうれんそう、しょうが、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① スパゲティミートソース ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 143 mg	
24 ～ 金	① ご飯 ② ジュリエンスープ ③ 魚のオニオンソースかけ ④ 春野菜のベーコン炒め	米、食パン、三温糖、米ぬか油、米粉	牛乳、魚(さわら)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、セロリ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、レモン	削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① いちごジャムサンド ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 160 mg	
25 ～ 土	① ご飯 ② 玉葱と人参のみそ汁 ③ 豚肉ともやしのカレー醤油炒め ④ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん、にら	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① チキンピラフ ② 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 146 mg	
27 ～ 月	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 豚肉のマリアソース ④ ポイルブロッコリー	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、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 バナナのマフィン ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 189 mg	
28 ～ 火	① ご飯 ② 豆腐とほうれん草のみそ汁 ③ 魚の和風ムニエル ④ キャベツとスナップえんどうのごま和え	米、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、すりごま、三温糖	牛乳、魚(あじ)、木綿豆腐、豚肉(もも)、かつお節、あおのり	キャベツ、人参、たまねぎ、スナップえんどう、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩	① 牛乳②菓子 ① 焼きうどん ② 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 203 mg	
30 ～ 木	① ご飯 ② 麩ともやしのみそ汁 ③ ツナとじゃが芋のカレー煮 ④ 小松菜とキャベツのおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油、焼ふ、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、こまつな、キャベツ、もやし、ピーマン	ケチャップ、みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① ケチャップライス ② 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 172 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	536	20.9	16.0	731	178	1.8	222	0.37	0.32	24	4.3	1.9
3歳未満児	524	21.1	18.3	771	281	1.5	226	0.34	0.44	20	3.5	1.7

* 食事には、麦茶がつきます。

* 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8年4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	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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、/切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、/食パン、三温糖、バター、/牛乳、果物(デコボン)、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物(デコボン)	572 18.7 21.4 5.6
02 木	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、生わかめ、みそ、/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、/こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米、豚挽肉(赤身)、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	530 22.8 14.8 5.2
03 金	人参ご飯 鶏肉とキャバツのスープ 魚のフリッター 三色お浸し	牛乳、菓子、/米、昆布(だし用)、人参、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、キャバツ、にら、塩、しょうゆ、/魚(かれい)、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、水、揚げ油、/もやし、人参、さやえんどう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、米ぬか油、いちご、三温糖、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ホットケーキ いちごソースかけ 牛乳	524 20.2 19.7 2.2
04 土	ご飯 かぶのスープ 豚肉のブルコギ キャバツのさつぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ、根、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、ごま油、/キャバツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏そぼろご飯 牛乳	528 20.2 18.2 1.8
06 月	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、/鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、/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、/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	503 20.2 18 2.5
07 火	麦入りご飯 キャバツと人参のスープ 麻婆豆腐 かぶと人参のナムル	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャバツ、塩、しょうゆ、/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、/かぶ、根、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、鶏もも肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、果物(甘夏)、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳・果物(甘夏)	514 20.8 14.5 3.3
08 水	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 小松菜ともやしのおかか和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、大根、たまねぎ、みそ、さやいんげん、/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、白ごま、/こまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、/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	503 22.1 18.9 2.5
09 木	グリーンピースご飯 玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き じゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、/米、昆布(だし用)、グリーンピース、塩、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/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、/じゃがいも、人参、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/スパゲティ、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、/牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティミートソース 牛乳	515 24.3 17.1 5.4
10 金	ご飯 ジュリエットスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、セロリ、塩、こしょう、さやえんどう、/魚(さわら)、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、/ベーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャバツ、米ぬか油、塩、こしょう、/食パン、いちご、三温糖、レモン、/牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 牛乳	505 19.7 18.6 2.2
11 土	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醤油炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、/豚肉(肩ロース)、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、/じゃがいも、塩、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	550 21.2 19.4 4.1
13 月	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、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、/ブロッコリー、塩、/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	518 21 18.4 4.3
14 火	ご飯 豆腐とほうれん草のみそ汁 魚の和風ムニエル キャバツとスナップえんどうのごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、みそ、ほうれんそう、/魚(あじ)、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、/キャバツ、人参、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、/干しうどん(無塩)、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	549 23.3 20.6 2.2
15 水	ポークカレーライス 切干大根ときゅうりのサラダ	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、/切り干しだいこん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、/食パン、三温糖、バター、/牛乳、果物(カラマンダリン)、	◎牛乳・菓子 シュガートースト 牛乳・果物(カラマンダリン)	572 18.7 21.4 5.6

献立表

令和8年4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
16 木	ご飯 キャベツのすまし汁 魚の照り焼き 豚肉と大根のみそ煮	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、/魚(かじき)、しょうが、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、/豚肉(もも)、人参、大根、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、さやいんげん、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、人参、米ぬか油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 人参入り米粉の豆乳ケーキ 牛乳	505 20.7 18.8 1.7
17 金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の塩じゃが 小松菜と人参のお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、生わかめ、みそ、/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、/こまつな、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/パンズパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ツナサンド 牛乳	503 22.8 17.3 5.3
18 土	ご飯 かぶのスープ 豚肉のブルコギ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、かぶ・根、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油、にら、三温糖、しょうゆ、こま油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏そぼろご飯 牛乳	528 20.2 18.2 1.8
20 月	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ 三色磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、みそ、/鶏もも肉、塩、こしょう、片栗粉、米ぬか油、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、白ごま、/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、/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	503 20.2 18 2.5
21 火	麦入りご飯 キャベツと人参のスープ 麻婆豆腐 かぶと人参のナムル	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、塩、しょうゆ、/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、/かぶ・根、人参、三温糖、しょうゆ、こま油、/米、鶏もも肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、果物(ジュースフルーツ)、	◎牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳・果物(ジュースフルーツ)	514 20.8 14.5 3.3
22 水	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 小松菜ともやしのおかか和え 人参の甘煮	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、大根、たまねぎ、みそ、さやいんげん、/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、/こまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、/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	503 22.1 18.9 2.5
23 木	ご飯 玉葱のすまし汁 鶏肉の風味焼き じゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、ほうれんそう、/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、/じゃがいも、人参、きゅうり、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、米粉、/牛乳、	◎牛乳・菓子 スパゲティーミートソース 牛乳	511 23.9 17.1 5
24 金	ご飯 ジュリエンスープ 魚のオニオンソースかけ 春野菜のベーコン炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、セロリ、塩、こしょう、さやえんどう、/魚(さわか)、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、/ベーコン、人参、グリーンアスパラガス、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、/食パン、いちご、三温糖、レモン、/牛乳、	◎牛乳・菓子 いちごジャムサンド 牛乳	505 19.7 18.6 2.2
25 土	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 豚肉ともやしのカレー醬油炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、にら、みそ、/豚肉(肩ロース)、もやし、さやいんげん、米ぬか油、カレー粉、しょうゆ、/じゃがいも、塩、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 牛乳	550 21.2 19.4 4.1
27 月	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のマリアナソース ポイルブロッコリー	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、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、/ブロッコリー、塩、/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	518 21 18.4 4.3
28 火	ご飯 豆腐とほうれん草のみそ汁 魚の和風ムニエル キャベツとスナップえんどうのごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、木綿豆腐、ねぎ、みそ、ほうれんそう、/魚(あじ)、しょうが、みりん風調味料、しょうゆ、米粉、米ぬか油、/キャベツ、人参、スナップえんどう、三温糖、しょうゆ、すりごま、/干しうどん(無塩)、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、/牛乳、	◎牛乳・菓子 焼きうどん 牛乳	549 23.3 20.6 2.2
30 木	ご飯 麩ともやしのみそ汁 ツナとじゃが芋のカレー煮 小松菜とキャベツのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、もやし、焼ふ、みそ、/人参、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、ツナ油漬缶、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、料理酒、塩、しょうゆ、カレー粉、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、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	534 18.3 16.1 5.9

* 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。

献立表

令和8年4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
01 水	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/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、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、/食パン、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	358 13.1 10.1 3.3
02 木	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、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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	351 12.9 9.8 2
03 金	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/魚(かかれい)、人参、さやえんどう、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)、人参、キャベツ、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、みそ、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 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	351 12.7 9.9 1.9
04 土	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスープ 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)、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、キャベツ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、みそ、/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 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	341 12.6 9.6 1.7
06 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、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)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、/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 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と数の煮物 ミルク	343 12.8 9.3 1.7
07 火	5倍粥 キャベツのスープ 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)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぶ・根、人参、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、	5倍粥 かぶと人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.8 9.8 1.9
08 水	5倍粥 大根とさやいんげんのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、さやいんげん、みそ、/魚(かかれい)、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、/コッパパン、/水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	コッパパン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	343 12.7 10.8 2.1
09 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/じゃがいも、/育児用ミルク、	ミートうどん 人参とほうれん草のスープ ポイルポテ ミルク	357 13.6 9.3 3.7
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(かかれい)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、グリーンアスパラガス、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 玉葱とアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.9 10.7 2
11 土	5倍粥 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)、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	350 13 9.3 2.7
13 月	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、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)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、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 玉葱とブロッコリーのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 13.5 9.6 3.1
14 火	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、/魚(かかれい)、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、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	351 13.3 10 1.9
15 水	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/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、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、/食パン、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	358 13.1 10.1 3.3
16 木	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/魚(かかれい)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	5倍粥 人参と大根のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 12.4 9.8 1.6

献立表

令和8年4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
17 金	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、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、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	パンズパン 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 13 10.6 2.3
18 土	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスープ 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)、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、キャベツ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、みそ、/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 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	341 12.6 9.6 1.7
20 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、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)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、焼ひ、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 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	343 12.8 9.3 1.7
21 火	5倍粥 キャベツのスープ 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)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぶ・根、人参、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、	5倍粥 かぶと人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 12.8 9.8 1.9
22 水	5倍粥 大根とさやいんげんのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、さやいんげん、みそ、/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、/コッパパン、/水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	コッパパン 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	343 12.7 10.8 2.1
23 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/じゃがいも、/育児用ミルク、	ミートうどん 人参とほうれん草のスープ ポイルポテト ミルク	357 13.6 9.3 3.7
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)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、グリーンアスパラガス、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 玉葱とアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.9 10.7 2
25 土	5倍粥 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)、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	350 13 9.3 2.7
27 月	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、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)、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、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 玉葱とブロッコリーのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 13.5 9.6 3.1
28 火	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、/魚(かれい)、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、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	351 13.3 10 1.9
30 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/ツナ油漬缶、じゃがいも、キャベツ、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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	378 13.1 12.4 2.7

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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8年4月

練馬区立南大泉保育園(離乳中期)

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 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/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、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、/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、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	363 11.6 12.2 2.7
02 木	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、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)、たまねぎ、こまつな、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	357 12 12 1.4
03 金	5倍粥 キャベツと玉葱のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚(かれい)、人参、さやえんどう、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)、人参、キャベツ、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、みそ、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 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	346 11.4 11.1 1.4
04 土	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスープ 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)、かぶ、根、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	351 11.7 11.9 1.2
06 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、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)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 11.6 11.6 1.3
07 火	5倍粥 キャベツのスープ 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)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、かぶ、根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぶ、根、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 かぶと人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.9 12 1.4
08 水	5倍粥 大根とさやいんげんのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、さやいんげん、みそ、/白身魚(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、/コッペパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	344 11.4 11.9 1.6
09 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/じゃがいも、/育児用ミルク、	ミートうどん 人参とほうれん草のスープ ポイルポテト ミルク	356 11.8 11.6 2.8
10 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚(かれい)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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)、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.6 11.9 1.6
11 土	5倍粥 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)、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.2
13 月	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、プロッコリー、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)、たまねぎ、プロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 玉葱とプロッコリーのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 12.3 11.9 2.3
14 火	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、/白身魚(かれい)、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、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	345 11.8 11.3 1.4
15 水	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/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、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、/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、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	363 11.6 12.2 2.7
16 木	5倍粥 キャベツと玉葱のすまし汁 白身魚の野菜煮 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、/白身魚(かれい)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、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、	5倍粥 人参と大根のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.1 1.2

献立表

令和8年4月

練馬区立南大泉保育園(離乳中期)

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 金	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、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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、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、	パン粥 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	359 12.1 12.8 1.7
18 土	5倍粥 かぶとチンゲンサイのスープ 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)、かぶ・根、チンゲンサイ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、人参、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 キャベツと人参のみそ汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	351 11.7 11.9 1.2
20 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、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)、はくさい、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ひ、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 白菜とほうれん草のスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	350 11.6 11.6 1.3
21 火	5倍粥 キャベツのスープ 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)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、かぶ・根、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	5倍粥 かぶと人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.9 12 1.4
22 水	5倍粥 大根とさやいんげんのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、さやいんげん、みそ、/白身魚(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、/コッパパン、水、/水、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉と大根の煮物 ミルク	344 11.4 11.9 1.6
23 木	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 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)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、/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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/じゃがいも、/育児用ミルク、	ミートうどん 人参とほうれん草のスープ ポイルポテト ミルク	356 11.8 11.6 2.8
24 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、/白身魚(かれい)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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)、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.6 11.9 1.6
25 土	5倍粥 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)、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 玉葱とさやいんげんのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.2
27 月	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 鶏挽肉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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、プロッコリー、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)、たまねぎ、プロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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 玉葱とプロッコリーのすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	359 12.3 11.9 2.3
28 火	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、/白身魚(かれい)、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、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 ミルク	345 11.8 11.3 1.4
30 木	5倍粥 人参と玉葱のみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、/ツナ油漬缶、じゃがいも、キャベツ、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、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、	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	373 11.6 13.7 2.2

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。

夕 食 献 立 表

令和8年4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 脂質ノ塩分 ()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	
01 水	ご飯 鶏肉と小松菜のすまし汁 魚の変わり焼き キャベツともやしの甘酢和え	米、ごま油、三温糖、白ごま	魚(さば)、鶏もも肉	キャベツ、人参、こまつな、ねぎ、もやし、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	311.6(249.3) 15.7(12.6) 8.2(6.5) 1.4(1.1)
02 木	ご飯 レタスのスープ 豚肉のトマト煮 コロコロサラダ	米、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	豚肉(もも)	たまねぎ、レタス、ホールトマト缶詰、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)、こしょう	351.2(280.9) 13.6(10.9) 9.8(7.9) 1.4(1.2)
03 金	ご飯 玉葱とにらのすまし汁 豆腐入り松風焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 ポイルえんどう	米、片栗粉、米ぬか油、白ごま、三温糖	豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、人参、れんこん、スナップえんどう、にら、さやいんげん	みそ、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	341.2(272.9) 16.0(12.8) 7.9(6.3) 1.4(1.1)
04 土	人参ご飯 豚肉とキャベツのみそ汁 鶏肉のカレー焼き チンゲン菜のナムル	米、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)	チンゲンサイ、人参、キャベツ、もやし、たまねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、昆布(だし用)、塩、カレー粉、こしょう	310.6(248.5) 15.3(12.3) 7.7(6.2) 1.5(1.2)
06 月	ミートソーススパゲッティー 鶏肉とかぼちゃのスープ ツナと野菜のサラダ	スパゲッティー、ホールコーン缶、米ぬか油、オリーブ油、米粉、三温糖	豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、酢、塩、昆布(だし用)、しょうゆ、こしょう	315.5(252.4) 15.9(12.8) 10.5(8.4) 1.6(1.3)
07 火	ご飯 豆腐と白菜のすまし汁 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え	米、小麦粉、揚げ油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節、あおのり	こまつな、はくさい、人参、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	340.0(272.0) 14.9(12.0) 9.9(7.9) 1.2(1.0)
08 水	ご飯 じゃが芋としめじのスープ 豚肉のごま油風味炒め カリフラワーとブロッコリー添え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、カリフラワー、ほうれんそう、しめじ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	319.1(255.3) 15.0(12.0) 7.7(6.1) 1.2(1.0)
09 木	ご飯 豚肉と里芋のみそ汁 魚の梅焼き ほうれん草のお浸し	米、さといも、米ぬか油	魚(さけ)、豚肉(肩ロース)	ほうれんそう、人参、もやし、ねぎ、うめ干し	みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)	319.6(255.7) 16.0(12.8) 8.4(6.7) 1.5(1.2)
10 金	ご飯 しいたけのすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 ポイルアスパラ 茹でかぼちゃ	米、米ぬか油、三温糖	豚肉(もも)	大根、かぼちゃ、人参、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しいたけ、こまつな	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	337.5(270.0) 15.7(12.6) 8.0(6.4) 1.3(1.0)
11 土	ご飯 野菜スープ 鶏肉のパン粉焼き 大根ときゅうりのサラダ	米、パン粉、オリーブ油、米ぬか油、ごま油、三温糖	鶏もも肉	大根、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリー、人参	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	304.7(243.8) 13.8(11.0) 8.5(6.8) 1.4(1.1)
13 月	ご飯 麩と大根のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 かぼちゃのサラダ	米、ホールコーン缶、米ぬか油、焼ふ、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、人参、大根、きゅうり、さやいんげん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	335.5(268.4) 13.9(11.1) 7.6(6.1) 1.5(1.2)
14 火	ご飯 かぼちゃのスープ ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー	米、ホールコーン缶、パン粉、米ぬか油、バター、三温糖	豚挽肉(赤身)、牛乳	たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、人参、さやいんげん	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	349.8(279.8) 15.7(12.6) 8.1(6.5) 1.5(1.2)
15 水	ご飯 鶏肉と小松菜のすまし汁 魚の変わり焼き キャベツともやしの甘酢和え	米、ごま油、三温糖、白ごま	魚(さば)、鶏もも肉	キャベツ、人参、こまつな、ねぎ、もやし、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、こしょう	311.6(249.3) 15.7(12.6) 8.2(6.5) 1.4(1.1)
16 木	ご飯 レタスのスープ 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ	米、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	鶏もも肉	たまねぎ、レタス、ホールトマト缶詰、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)、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4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	
17 金	ご飯 玉葱とにらのすまし汁 豆腐入り松風焼き 豚肉とれんこんのきんぴら煮 ポイルえんどう	米、片栗粉、米ぬか油、白ごま、三温糖	豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、人参、れんこん、スナックえんどう、にら、さやいんげん	みそ、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	341.2(272.9) 16.0(12.8) 7.9(6.3) 1.4(1.1)
18 土	人参ご飯 豚肉とキャベツのみそ汁 鶏肉のカレー焼き チンゲン菜のナムル	米、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)	チンゲンサイ、人参、キャベツ、もやし、たまねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、昆布(だし用)、塩、カレー粉、こしょう	310.6(248.5) 15.3(12.3) 7.7(6.2) 1.5(1.2)
20 月	ミートソーススパゲッティー 鶏肉とかぼちゃのスープ ツナと野菜のサラダ	スパゲッティー、ホールコーン缶、米ぬか油、オリーブ油、米粉、三温糖	豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、酢、塩、昆布(だし用)、しょうゆ、こしょう	315.5(252.4) 15.9(12.8) 10.5(8.4) 1.6(1.3)
21 火	ご飯 豆腐と白菜のすまし汁 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え	米、小麦粉、揚げ油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節、あおのり	こまつな、はくさい、人参、ねぎ	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	340.0(272.0) 14.9(12.0) 9.9(7.9) 1.2(1.0)
22 水	ご飯 じゃが芋としめじのスープ 豚肉のごま油風味炒め カリフラワーとブロッコリー添え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、カリフラワー、ほうれんそう、しめじ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、昆布(だし用)、塩	319.1(255.3) 15.0(12.0) 7.7(6.1) 1.2(1.0)
23 木	ご飯 豚肉と里芋のみそ汁 魚の梅焼き ほうれん草のお浸し	米、さといも、米ぬか油	魚(さけ)、豚肉(肩ロース)	ほうれんそう、人参、もやし、ねぎ、うめ干し	みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)	319.6(255.7) 16.0(12.8) 8.4(6.7) 1.5(1.2)
24 金	ご飯 しいたけのすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 ポイルアスパラ 茹でかぼちゃ	米、米ぬか油、三温糖	豚肉(もも)	大根、かぼちゃ、人参、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しいたけ、こまつな	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	337.5(270.0) 15.7(12.6) 8.0(6.4) 1.3(1.0)
25 土	ご飯 野菜スープ 鶏肉のパン粉焼き 大根ときゅうりのサラダ	米、パン粉、オリーブ油、米ぬか油、ごま油、三温糖	鶏もも肉	大根、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリー、人参	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	304.7(243.8) 13.8(11.0) 8.5(6.8) 1.4(1.1)
27 月	ご飯 麩と大根のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 かぼちゃのサラダ	米、ホールコーン缶、米ぬか油、焼ふ、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、人参、大根、きゅうり、さやいんげん	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	335.5(268.4) 13.9(11.1) 7.6(6.1) 1.5(1.2)
28 火	ご飯 かぼちゃのスープ ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー	米、ホールコーン缶、パン粉、米ぬか油、バター、三温糖	豚挽肉(赤身)、牛乳	たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、人参、さやいんげん	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	349.8(279.8) 15.7(12.6) 8.1(6.5) 1.5(1.2)
30 木	ご飯 中華スープ 焼売 豚肉と春雨の炒め煮	米、しゅうまいの皮、片栗粉、はるさめ、米ぬか油、ごま油、三温糖	豚挽肉(赤身)、豚肉(肩ロース)	人参、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、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	345.3(276.3) 14.2(11.4) 7.7(6.2) 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	328	15.1	8.4	540	54	1.5	199	0.34	0.17	23	3.0	1.4
3歳未満児	262	12.1	6.7	432	43	1.2	159	0.27	0.13	18	2.4	1.1

* 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。