

# 献 立 表

令和8年6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		
01 ～ 月 ～	① ハヤシライス ② キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、三温糖、押麦、ホールコーン缶、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、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 菓子②牛乳 ① クイックブレッド ② 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 187 mg
02 ～ 火 ～	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 鶏肉のパン粉焼き ④ 人参とズッキーニの醤油炒め	米、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	人参、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	削り節(だし用)、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	① 菓子②牛乳 ① キャベツの塩マカロニ ② 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 146 mg
03 ～ 水 ～	① ご飯 ② 豚肉とかぼちゃのみそ汁 ③ かつおの竜田揚げあんかけ ④ もやしときゅうりのごま酢和え	米、黒糖パン、片栗粉、三温糖、揚げ油、コーンスターチ、すりごま	牛乳、かつお(春)、豆乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① 豆乳クリームサンド ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 166 mg
04 ～ 木 ～	① ご飯 ② キャベツのスープ ③ 麻婆豆腐 ④ 大根と人参のさっぱり和え	米、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	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、そらまめ、チンゲンサイ、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 菓子②牛乳 ① チキンピラフ ② 茹でそらまめ ③ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12.5 g カルシウム 214 mg
05 ～ 金 ～	① ご飯 ② 玉葱ともやしのすまし汁 ③ 煮魚 ④ 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	米、食パン、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚(かれい)、豚肉(肩ロース)	果物(清見オレンジ)、人参、たまねぎ、もやし、ごぼう、さやいんげん、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	① 菓子②牛乳 ① セサミトースト ② 牛乳 ③ 果物(清見オレンジ)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 203 mg
06 ～ 土 ～	① ご飯 ② なすのみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ ブロッコリーのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、ブロッコリー、なす、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料	① 菓子②牛乳 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 21.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 147 mg
08 ～ 月 ～	① ご飯 ② 豆腐とキャベツのみそ汁 ③ 鶏肉と冬瓜の煮物 ④ もやしとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	とうがん、もやし、人参、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	① 菓子②牛乳 ① プレーンケーキ ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 265 mg
09 ～ 火 ～	① ご飯 ② 豚肉とズッキーニのスープ ③ 魚のトマトソースかけ ④ 粉ふき芋	米、じゃがいも、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(かじき)、鶏もも肉、豚肉(もも)、生わかめ	たまねぎ、ズッキーニ、ホールマト缶詰、人参、グリーンアスパラガス	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、煮干し(だし用)、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 鶏肉とわかめのうどん ② 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 150 mg
10 ～ 水 ～	① ごま塩ご飯 ② 大根のスープ ③ 焼売 ④ 三色中華和え	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、果物(小玉すいか)、大根、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① ツナチーズトースト ② 牛乳 ③ 果物(小玉すいか)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 207 mg
11 ～ 木 ～	① 麦入りご飯 ② 玉葱と人参のみそ汁 ③ 魚の風味焼き ④ 豚肉と切干大根の煮物	米、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(さけ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、切り干しだいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、料理酒	① 菓子②牛乳 ① きつねご飯 ② 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 198 mg
12 ～ 金 ～	① ご飯 ② 豆腐とレタスのスープ ③ 豚肉となすの中華炒め ④ もやしと人参の甘酢和え	米、パンズパン、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	人参、もやし、なす、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① キャロットジャムサンド ② 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 173 mg
13 ～ 土 ～	① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① 炊き込みご飯 ② 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16.6 g カルシウム 181 mg
15 ～ 月 ～	① ボークカレーライス ② キャベツときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦、ホールコーン缶、バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、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 菓子②牛乳 ① クイックブレッド ② 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 188 mg
16 ～ 火 ～	① じゃことわかめのご飯 ② キャベツと油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ ④ 切干大根ときゅうりのサラダ	じゃがいも、米、片栗粉、バター、揚げ油、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ピザ用チーズ、じゃこ、わかめ(乾)、あおのり	果物(メロン)、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、人参、ごぼう、切り干しだいこん	みそ、しょうゆ、ケチャップ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	① 菓子②牛乳 ① ケロケロかえるポテト ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 224 mg
17 ～ 水 ～	① ご飯 ② 豚肉とかぼちゃのみそ汁 ③ かつおの竜田揚げあんかけ ④ もやしときゅうりのごま酢和え	米、黒糖パン、片栗粉、三温糖、揚げ油、コーンスターチ、すりごま	牛乳、かつお(春)、豆乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① 豆乳クリームサンド ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 166 mg

# 献 立 表

令和8年6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 木	① ご飯 ② キャベツのスープ ③ 麻婆豆腐 ④ 大根と人参のさっぱり和え	米、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	人参、大根、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、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 菓子②牛乳 ① チキンピラフ ② 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 212 mg
19 金	① ご飯 ② 玉葱ともやしのすまし汁 ③ 煮魚 ④ 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	米、食パン、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油	牛乳、魚(かれい)、豚肉(肩ロース)	果物(小玉すいか)、人参、たまねぎ、もやし、ごぼう、さやいんげん、こまつな、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、塩	① 菓子②牛乳 ① セサミトースト ② 牛乳 ③ 果物(小玉すいか)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 203 mg
20 土	① ご飯 ② なすのみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ ブロッコリーのおかか和え	米、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、人参、ブロッコリー、なす、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、料理酒、みりん風調味料	① 菓子②牛乳 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 21.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 147 mg
22 月	① ご飯 ② 豆腐とキャベツのみそ汁 ③ 鶏肉と冬瓜の煮物 ④ もやしとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、焼きのり	とうがん、もやし、人参、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)	① 菓子②牛乳 ① プレーンケーキ ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 265 mg
23 火	① ご飯 ② 豚肉とズッキーニのスープ ③ 魚のトマトソースかけ ④ 粉ふき芋	米、じゃがいも、干しうどん(無塩)、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(かじき)、鶏もも肉、豚肉(もも)、生わかめ	たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、人参、グリーンアスパラガス	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 菓子②牛乳 ① 鶏肉とわかめのうどん ② 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 150 mg
24 水	① ごま塩ご飯 ② 大根のスープ ③ 焼売 ④ 三色中華和え	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、黒ごま、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、果物(メロン)、大根、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① ツナチーズトースト ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 207 mg
25 木	① 麦入りご飯 ② 玉葱と人参のみそ汁 ③ 魚の風味焼き ④ 豚肉と切干大根の煮物	米、押麦、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(さけ)、豚肉(肩ロース)、揚げ、あおのり	人参、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、切り干しだいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、料理酒	① 菓子②牛乳 ① きつねご飯 ② 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 198 mg
26 金	① ご飯 ② 豆腐とレタスのスープ ③ 豚肉となすの中華炒め ④ もやしと人参の甘酢和え	米、パンズパン、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	人参、もやし、なす、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① キャロットジャムサンド ② 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 173 mg
27 土	① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	大根、人参、こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① 炊き込みご飯 ② 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16.6 g カルシウム 181 mg
29 月	① ご飯 ② 切干大根のみそ汁 ③ 肉豆腐 ④ キャベツと小松菜のおかか和え	米、小麦粉、しらたき、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、こまつな、にら、切り干しだいこん、万能ねぎ	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、酢、料理酒、削り節(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① チヂミ ② 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 240 mg
30 火	① ご飯 ② 鶏肉と冬瓜のスープ ③ 魚のチーズ焼き ④ 野菜炒め	じゃがいも、米、米ぬか油、揚げ油、米粉、三温糖	牛乳、魚(あじ)、鶏もも肉、ピザ用チーズ	もやし、とうがん、たまねぎ、人参、さやいんげん	みそ、みりん風調味料、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① じゃが芋のみそがらめ ② 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 199 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	537	21.6	15.9	746	192	1.9	220	0.37	0.33	22	4.2	2.0
3歳未満児	525	21.6	18.2	782	292	1.6	224	0.35	0.45	19	3.5	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6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	ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	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、きゅうり、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、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	574 18.4 22.4 3
02火	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参とズッキーニの醤油炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、ほうれんそう、/鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、米ぬか油、/人参、ズッキーニ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/マカロニ、オリーブ油、にんにく、ベーコン、たまねぎ、人参、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャベツの塩マカロニ 牛乳	507 21.5 19.4 4.5
03水	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 かつおの竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/かつお(春)、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、すりごま、/黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	505 24.6 13.6 2.4
04木	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、チンゲンサイ、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、ごま油、/大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、/そらまめ、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チキンピラフ 茹でそら豆 牛乳	523 21.9 15.5 3
05金	ご飯 玉葱ともやしのすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、こまつな、/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、/豚肉(肩ロース)、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、みそ、さやいんげん、/食パン、三温糖、バター、すりごま、/牛乳、果物(清見オレンジ)、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物(清見オレンジ)	520 20.6 19.1 2.9
06土	ご飯 なすのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、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、/ブロッコリー、人参、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	539 21.7 18.4 2.5
08月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、/鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、とうがんと、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、ほうれんそう、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、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	510 22.6 17.8 2.7
09火	ご飯 豚肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、ズッキーニ、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、ホールトマト缶詰、三温糖、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、/じゃがいも、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、生わかめ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのうどん 牛乳	510 23.3 17.3 3.6
10水	ごま塩ご飯 大根のスープ 焼売 三色中華和え	牛乳、菓子、/米、黒ごま、塩、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、ねぎ、にら、塩、しょうゆ、/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、/キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、/牛乳、果物(小玉すいか)、	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・果物(小玉すいか)	506 21.7 16.4 2.4
11木	麦入りご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、こまつな、/魚(さけ)、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、/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、/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	565 22.3 19.2 3
12金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め もやしと人参の甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、/もやし、人参、三温糖、塩、酢、/パンズパン、人参、りんご、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャラットジャムサンド 牛乳	505 18.9 19.4 2.6
13土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、/豚肉(肩ロース)、大根、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	545 20.4 18.7 3.9
15月	ポークカレーライス キャベツ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、/キャベツ、きゅうり、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、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	571 19.3 21 5.1

# 献立表

令和8年6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 火	じゃこわかめのご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 切干大根ときゅうりのサラダ	牛乳、菓子、/米、わかめ(乾)、塩、じゃこ、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、キャベツ、油揚げ、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、/切り干しだいごん、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、/じゃがいも、あおのり、バター、片栗粉、ビザ用チーズ、ケチャップ、/牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 ケロケロかえるポテト 牛乳・果物(メロン)	509 21.6 18.6 7.4
17 水	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ汁 かつおの竜田揚げあんかけ もやしときゅうりのごま酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、/かつお(春)、しょうが、にんにく、料理酒、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、人参、きゅうり、三温糖、塩、酢、すりごま、/黒糖パン、三温糖、コンスターチ、豆乳、/牛乳、	◎牛乳・菓子 豆乳クリームサンド 牛乳	505 24.6 13.6 2.4
18 木	ご飯 キャベツのスープ 麻婆豆腐 大根と人参のさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、キャベツ、チンゲンサイ、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、ごま油、/大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/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	514 21.1 15.5 2.8
19 金	ご飯 玉葱ともやしのすまし汁 煮魚 豚肉と根菜のみそきんぴら煮	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、もやし、塩、しょうゆ、こまつな、/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、/豚肉(肩ロース)、ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、みそ、さいいんげん、/食パン、三温糖、バター、すりごま、/牛乳、果物(小玉すいか)、	◎牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・果物(小玉すいか)	520 20.6 19.1 2.9
20 土	ご飯 なすのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、なす、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、/ブロッコリー、人参、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、しょうゆ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 そぼろ焼きおにぎり 牛乳	539 21.7 18.4 2.5
22 月	ご飯 豆腐とキャベツのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草の磯和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、木綿豆腐、万能ねぎ、みそ、/鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、とうがん、水、削り節(だし用)、三温糖、みりん風調味料、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/もやし、ほうれん草、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、脱脂粉乳、三温糖、牛乳、バター、/牛乳、	◎牛乳・菓子 プレーンケーキ 牛乳	510 22.6 17.8 2.7
23 火	ご飯 豚肉とズッキーニのスープ 魚のトマトソースかけ 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、/魚(かじぎ)、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、グリーンアスパラガス、/じゃがいも、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、生わかめ、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 鶏肉とわかめのうどん 牛乳	510 23.3 17.3 3.6
24 水	ごま塩ご飯 大根のスープ 焼売 三色中華和え	牛乳、菓子、/米、黒ごま、塩、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、ねぎ、にら、塩、しょうゆ、/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、/キャベツ、人参、きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/食パン、たまねぎ、米ぬか油、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ、/牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 ツナチーズトースト 牛乳・果物(メロン)	506 21.7 16.4 2.4
25 木	麦入りご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の風味焼き 豚肉と切干大根の煮物	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、こまつな、/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)、切り干しだいごん、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、さいいんげん、/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	565 22.3 19.2 3
26 金	ご飯 豆腐とレタスのスープ 豚肉となすの中華炒め もやしと人参の甘酢和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、レタス、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、/もやし、人参、三温糖、塩、酢、/パンズパン、人参、りんご、三温糖、/牛乳、	◎牛乳・菓子 キャロットジャムサンド 牛乳	505 18.9 19.4 2.6
27 土	ご飯 じゃが芋と玉葱のみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、みそ、/豚肉(肩ロース)、大根、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、キャベツ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/米、鶏ひき肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳・菓子 炊き込みご飯 牛乳	545 20.4 18.7 3.9
29 月	ご飯 切干大根のみそ汁 肉豆腐 キャベツと小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、切り干しだいごん、万能ねぎ、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、/キャベツ、こまつな、しょうゆ、かつお節、/豚挽肉(赤身)、米ぬか油、しょうゆ、小麦粉、米粉、たまねぎ、にら、人参、水、米ぬか油、酢、しょうゆ、水、ごま油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 チヂミ 牛乳	509 21 19.6 3.6
30 火	ご飯 鶏肉と冬瓜のスープ 魚のチーズ焼き 野菜炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、とうがん、塩、しょうゆ、/魚(あじ)、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、/人参、もやし、さいいんげん、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、揚げ油、三温糖、みりん風調味料、みそ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 じゃが芋のみそがらめ 牛乳	510 22.1 21.4 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

# 献立表

令和8年6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月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、人参、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)、人参、キャベツ、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、	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	381 13.2 10.5 3.7
02火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、ズッキーニ、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、ほうれんそう、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)、たまねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのスープ ポイル人参 ミルク	345 13.3 9.3 2.3
03水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/魚(かれい)、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、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、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	366 13 10.8 2.6
04木	5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と野菜のみそそば煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、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、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、大根、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 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 9.8 1.8
05金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/魚(かれい)、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、/食パン、/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、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、	トースト 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.6 2.1
06土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、/鶏ひき肉、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、なす、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 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 14.1 9.4 2.8
08月	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、人参、とうがん、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)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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 キャベツとほうれん草のスープ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	346 12.9 9.8 1.9
09火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、/魚(かれい)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	353 13.3 9.9 2.7
10水	5倍粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、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、/食パン、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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、	トースト 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 12.7 10.1 2
11木	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、/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、/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、たまねぎ、こまつな、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 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	354 12.9 10 2.3
12金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のそば煮 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、/鶏ひき肉、木綿豆腐、なす、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/バンズパン、/水、削り節(だし用)、なす、レタス、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、	バンズパン なすとレタスのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	346 12.8 10.5 2.2
13土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、大根、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、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 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそば煮 ミルク	349 12.9 9.3 3.2
15月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し 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、人参、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)、人参、キャベツ、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、	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	381 13.2 10.5 3.7

# 献立表

令和8年6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
16 火	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/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、/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、凍り豆腐、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、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	355 13 9.6 2.9
17 水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/魚(かれい)、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、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、	トースト 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	366 13 10.8 2.6
18 木	5倍粥 キャベツと人参のスープ 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、人参、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、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、大根、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 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.7 9.8 1.8
19 金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/魚(かれい)、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、/食パン、/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、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、	トースト 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 10.6 2.1
20 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、/鶏ひき肉、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、なす、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 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 14.1 9.4 2.8
22 月	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、人参、とうがん、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)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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 キャベツとほうれん草のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.9 9.8 1.9
23 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、/魚(かれい)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテ ミルク	353 13.3 9.9 2.7
24 水	5倍粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、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、/食パン、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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、	トースト 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	341 12.7 10.1 2
25 木	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、/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、/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、たまねぎ、こまつな、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 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	354 12.9 10 2.3
26 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、なす、テンゲンサイ、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)、なす、レタス、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、	パンズパン なすとレタスのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	346 12.8 10.5 2.2
27 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、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、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、大根、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、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 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	349 12.9 9.3 3.2
29 月	5倍粥 切干大根と人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、切り干しだいこん、人参、みそ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、/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、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 13 9.8 2.3
30 火	5倍粥 冬瓜と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、とうがん、人参、しょうゆ、/魚(かれい)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、みそ、/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、	5倍粥 人参とさやいんげんのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	354 12.8 9.9 2.7

\* 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8年6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月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、/水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、/キャベツ、人参、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)、人参、キャベツ、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、	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	380 11.8 12.5 3.1
02火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ズッキーニ、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、ほうれんそう、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)、たまねぎ、ズッキーニ、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのスープ ポイル人参 ミルク	349 11.6 11.5 1.8
03水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/白身魚(かれい)、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、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2
04木	5倍粥 キャベツと人参のスープ 豆腐と野菜のみそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、キャベツ、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、大根、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)、たまねぎ、大根、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 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.8 12 1.3
05金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/白身魚(かれい)、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、/食パン、水、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.5 11.8 1.7
06土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、なす、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 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 12.2 11.6 2.1
08月	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、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)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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 キャベツとほうれん草のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 12 12.1 1.4
09火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、/白身魚(かれい)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	346 11.8 11.2 1.9
10水	5倍粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、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、/食パン、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、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と二色野菜の煮物 ミルク	349 11.3 12.2 1.6
11木	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、/白身魚(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、/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、たまねぎ、こまつな、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 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	350 11.5 11.2 1.7
12金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、なす、チンゲンサイ、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)、なす、レタス、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 なすとレタスのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	357 12 12.7 1.6
13土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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)、大根、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、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 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.6
15月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、/水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、/キャベツ、人参、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)、人参、キャベツ、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、	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	381 11.8 12.5 3

# 献立表

令和8年6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				
16 火	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/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、/米、水、/水、削り節(だし用)、切り干しだいごん、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、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、	5倍粥 切干大根と人参のスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	362 12 11.9 2.4
17 水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、/白身魚(かれない)、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、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、	パン粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2
18 木	5倍粥 キャベツと人参のスープ 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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、大根、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)、たまねぎ、大根、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 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.8 12 1.3
19 金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、こまつな、しょうゆ、/白身魚(かれない)、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、/食パン、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、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、	パン粥 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.5 11.8 1.7
20 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、なす、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、ブロッコリー、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、なす、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 人参とブロッコリーのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 12.2 11.6 2.1
22 月	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、キャベツ、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、とうがん、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)、キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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 キャベツとほうれん草のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 12 12.1 1.4
23 火	5倍粥 人参とズッキーニのスープ 白身魚のトマト煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、しょうゆ、/白身魚(かれない)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、/じゃがいも、/育児用ミルク、	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルポテト ミルク	346 11.8 11.2 1.9
24 水	5倍粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、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、/食パン、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、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、	パン粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と二色野菜の煮物 ミルク	349 11.3 12.2 1.6
25 木	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、/白身魚(かれない)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、切り干しだいごん、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、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	350 11.5 11.2 1.7
26 金	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、なす、チンゲンサイ、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)、なす、レタス、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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、	パン粥 なすとレタスのスープ 鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ミルク	357 12 12.7 1.6
27 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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)、大根、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、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 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.6
29 月	5倍粥 切干大根と人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、切り干しだいごん、人参、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、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、/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、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 玉葱と小松菜のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 12 12 1.7
30 火	5倍粥 冬瓜と人参のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、とうがん、人参、しょうゆ、/白身魚(かれない)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、さやいんげん、みそ、/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、	5倍粥 人参とさやいんげんのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	351 11.5 11.2 2.2

\* 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、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。