

# 夕 食 献 立 表

令和8年5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	
01 金	ご飯 チンゲン菜のみそ汁 魚のねぎ塩焼き 豚肉と切干大根の煮物	米、ごま油、米ぬか油、三温糖	魚(かじき)、豚肉(肩ロース)	人参、ねぎ、チンゲンサイ、切り干しだいこん	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、削り節(だし用)、みりん風調味料、こしょう	321.8(257.4) 14.6(11.7) 9.3(7.4) 1.4(1.1)
02 土	ご飯 キャベツとセロリのスープ 鶏肉のパン粉焼き ひじきとごぼうのサラダ	米、パン粉、オリーブ油、ごま油、米ぬか油、三温糖	鶏もも肉、ひじき	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、もやし、人参、セロリー	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、昆布(だし用)、こしょう	316.0(252.8) 14.3(11.4) 8.4(6.7) 1.4(1.1)
07 木	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 魚のもみじ焼き ほうれん草と人参の磯和え	米、米ぬか油	魚(さけ)、鶏もも肉、焼きのり	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、さやいんげん	みそ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、しょうゆ、削り節(だし用)	322.0(257.6) 16.0(12.8) 8.4(6.7) 1.4(1.1)
08 金	ご飯 セロリのスープ 豚肉のトマト煮 ジャーマンポテト	米、じゃがいも、米ぬか油、米粉、オリーブ油、三温糖	豚肉(ヒレ)、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、セロリー、人参、さやいんげん	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	334.6(267.7) 15.3(12.3) 8.3(6.7) 1.4(1.1)
09 土	人参ご飯 豚肉と白菜のすまし汁 鶏肉のオニオンソース 切干大根ときゅうりのサラダ	米、米ぬか油、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)	人参、はくさい、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、昆布(だし用)、塩、こしょう	351.1(280.9) 16.0(12.8) 9.9(7.9) 1.3(1.1)
11 月	ご飯 のっぺい汁 魚の風味焼き 人参とアスパラのきんぴら煮	米、さといも、米ぬか油、小麦粉、片栗粉、三温糖	魚(あじ)、鶏もも肉、あおのり	人参、大根、グリーンアスパラガス、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)	346.7(277.4) 14.8(11.8) 10.1(8.1) 1.1(0.9)
12 火	ご飯 大根のみそ汁 豚肉の唐揚げ キャベツときゅうりの甘酢和え	米、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖	豚肉(もも)、わかめ(乾)	大根、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	326.0(260.8) 14.9(11.9) 9.0(7.2) 1.5(1.2)
13 水	ご飯 豚肉とキャベツのみそ汁 鶏肉ともやしのカレー醤油炒めのり塩ナムル ポイルポテト	米、じゃがいも、米ぬか油、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)、焼きのり	もやし、はくさい、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	309.8(247.9) 15.7(12.5) 7.2(5.8) 1.6(1.3)
14 木	ご飯 人参と玉葱のすまし汁 肉豆腐 ポイルえんどう	米、しらたき、米ぬか油、三温糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、スナップえんどう、人参	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)	330.7(264.6) 14.9(11.9) 8.9(7.1) 1.4(1.1)
15 金	あんかけ焼きそば 肉団子スープ 大豆とさつま芋のサラダ	焼きそばめん、さつまいも、はるさめ、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰	はくさい、人参、ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)	309.0(247.2) 14.7(11.7) 9.6(7.7) 1.5(1.2)
16 土	ご飯 鶏肉とかぶのすまし汁 豚肉の塩こしょう炒め カリフラワーとブロッコリー添え	米、米ぬか油	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	かぶ・根、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、チンゲンサイ	しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	310.3(248.3) 13.7(11.0) 10.1(8.1) 0.9(0.8)
18 月	ご飯 麩と白菜のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 いんげんのお浸し	米、米ぬか油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)	大根、はくさい、さやいんげん、人参、にら	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	301.9(241.5) 13.3(10.6) 7.4(5.9) 1.4(1.1)
19 火	ご飯 豆腐とかぶのみそ汁 鶏肉のにんにく醤油炒め ひじきとキャベツのサラダ スティックきゅうり	米、米ぬか油、ごま油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ひじき	きゅうり、キャベツ、かぶ・根、人参、もやし、ほうれんそう、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	309.4(247.5) 16.0(12.8) 8.1(6.5) 1.5(1.2)

# 夕 食 献 立 表

令和8年5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	
20 水	ご飯 春雨スープ 豚肉のねぎ塩炒め ポイル野菜	米、はるさめ、米ぬか油、ごま油	豚肉(肩ロース)	キャベツ、人参、ねぎ、しいたけ、えのきたけ	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	322.5(258.0) 11.8(9.4) 10.5(8.4) 1.1(0.8)
21 木	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 魚のみみじ焼き ほうれん草と人参の磯和え	米、米ぬか油	魚(さけ)、鶏もも肉、焼きのり	かぼちゃ、ほうれん草、人参、さやいんげん	みそ、煮干し(だし用)、料理酒、塩、しょうゆ、削り節(だし用)	322.0(257.6) 16.0(12.8) 8.4(6.7) 1.4(1.1)
22 金	人参ご飯 豚肉と白菜のすまし汁 鶏肉のオニオンソース 切干大根ときゅうりのサラダ	米、米ぬか油、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)	人参、はくさい、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、昆布(だし用)、塩、こしょう	351.1(280.9) 16.0(12.8) 9.9(7.9) 1.3(1.1)
23 土	ご飯 豚肉とわかめのみそ汁 つくねのあんかけ 野菜炒め	米、片栗粉、米ぬか油、三温糖	鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、人参、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	321.6(257.3) 15.3(12.2) 7.3(5.8) 1.8(1.5)
25 月	ご飯 のっぺい汁 魚の風味焼き 人参とアスパラのきんぴら煮	米、さといも、米ぬか油、小麦粉、片栗粉、三温糖	魚(あじ)、鶏もも肉、あおのり	人参、大根、グリーンアスパラガス、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩、削り節(だし用)	346.7(277.4) 14.8(11.8) 10.1(8.1) 1.1(0.9)
26 火	ご飯 大根のみそ汁 豚肉の唐揚げ キャベツときゅうりの甘酢和え	米、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖	豚肉(もも)、わかめ(乾)	大根、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	326.0(260.8) 14.9(11.9) 9.0(7.2) 1.5(1.2)
27 水	ご飯 豚肉とキャベツのみそ汁 鶏肉ともやしのカレー醤油炒めのり塩ナムル ポイルポテト	米、じゃがいも、米ぬか油、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)、焼きのり	もやし、はくさい、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、人参	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、カレー粉	309.8(247.9) 15.7(12.5) 7.2(5.8) 1.6(1.3)
28 木	ご飯 人参と玉葱のすまし汁 肉豆腐 ポイルえんどう	米、しらたき、米ぬか油、三温糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、スナップえんどう、人参	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、料理酒、昆布(だし用)	330.7(264.6) 14.9(11.9) 8.9(7.1) 1.4(1.1)
29 金	あんかけ焼きそば 肉団子スープ 大豆とさつま芋のサラダ	焼きそばめん、さつまいも、はるさめ、米ぬか油、片栗粉、三温糖、ごま油	豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)、だいたず水煮缶詰	はくさい、人参、ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)	309.0(247.2) 14.7(11.7) 9.6(7.7) 1.5(1.2)
30 土	ご飯 鶏肉とかぶのすまし汁 豚肉の塩こしょう炒め カリフラワーとブロッコリー添え	米、米ぬか油	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	かぶ・根、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、チンゲンサイ	しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、こしょう	310.3(248.3) 13.7(11.0) 10.1(8.1) 0.9(0.8)

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	323	14.9	8.9	505	50	1.3	149	0.31	0.17	19	3.0	1.4
3歳未満児	259	11.9	7.2	404	40	1.1	119	0.25	0.13	15	2.4	1.1

\* 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。

# 休日献立表

令和8年5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		
03 ～ 日	① ご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ ④ 大根ときゅうりのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	大根、果物(清見オレンジ)、はくさい、バナナ、きゅうり、人参、もやし	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩	① 菓子②牛乳 ① バナナのマフィン ② 牛乳 ③ 果物(清見オレンジ)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 208 mg	
04 ～ 月	① ご飯 ② ジュリエンスープ ③ かぼちゃのグラタン ④ トマトと玉葱のサラダ	米、小麦粉、バター、米ぬか油、パン粉、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ、ひじき	たまねぎ、果物(ジュースフルーツ)、トマト、かぼちゃ、もやし、人参、セロリ、さやえんどう	削り節(だし用)、酢、塩、しょうゆ、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	① 菓子②牛乳 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 594 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 214 mg	
05 ～ 火	① ご飯 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物 ④ オクラのおかか和え	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、きな粉、かつお節	果物(甘夏)、キャベツ、人参、たまねぎ、オクラ	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	① 菓子②牛乳 ① 米粉のきな粉ケーキ ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 188 mg	
06 ～ 水	① ご飯 ② コーンスープ ③ ツナ入りポテト焼き ④ ボイルアスパラ ⑤ 人参のグラッセ	米、じゃがいも、ホールコーン缶、クリームコーン缶、片栗粉、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、チーズ	人参、果物(清見オレンジ)、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、カレー粉	① 菓子②牛乳 ① カレーチーズ焼きおにぎり ② 牛乳 ③ 果物(清見オレンジ)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 11.4 g カルシウム 174 mg	
10 ～ 日	① ご飯 ② キャベツのスープ ③ 鶏肉の風味焼き ④ ジャーマンポテト ⑤ 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、米粉、米ぬか油、バター、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、脱脂粉乳、焼きのり、あおのり	果物(ジュースフルーツ)、キャベツ、たまねぎ、こまつな、南瓜、人参、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① パンプキン蒸しパン ② 牛乳 ③ 果物(ジュースフルーツ)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 220 mg	
17 ～ 日	① ご飯 ② 鶏肉とにらのスープ ③ 回鍋肉 ④ もやしと人参のナムル	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、果物(甘夏)、もやし、人参、たまねぎ、ピーマン、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、料理酒、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩、カレー粉	① 菓子②牛乳 ① カレーチーズ焼きおにぎり ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13 g カルシウム 187 mg	
24 ～ 日	① ご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ ④ 大根ときゅうりのサラダ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	大根、果物(清見オレンジ)、はくさい、バナナ、きゅうり、人参、もやし	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、塩	① 菓子②牛乳 ① バナナのマフィン ② 牛乳 ③ 果物(清見オレンジ)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 208 mg	
31 ～ 日	① ご飯 ② キャベツのスープ ③ 鶏肉の風味焼き ④ ジャーマンポテト ⑤ 小松菜と人参の磯和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、米粉、米ぬか油、バター、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、脱脂粉乳、焼きのり、あおのり	果物(甘夏)、キャベツ、たまねぎ、こまつな、南瓜、人参、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① パンプキン蒸しパン ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 220 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	555	18.9	15.1	801	203	1.8	242	0.29	0.34	33	5.2	1.8
3歳未満児	539	19.5	17.5	827	300	1.5	242	0.28	0.45	27	4.2	1.6

\* 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5月

練馬区立南大泉保育園

日 曜	献立名	材料名(屋食・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 ～ 金	① かつお節のふりかけご飯 ② 玉葱とじゃが芋のすまし汁 ③ かぶとハンバーグ ④ キャベツのサラダ	米、米粉、じゃがいも、米ぬか油、パン粉、三温糖、白ごま	牛乳、豚挽肉(赤身)、豆乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、人参、こまつな、きゅうり、さやいんげん	酢、削り節(だし用)、しょうゆ、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、ココア(ビュアココア)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 米粉のこいのぼりケーキ ② 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16.7 g カルシウム 202 mg
02 ～ 土	① ご飯 ② もやしのみそ汁 ③ 肉野菜炒め ④ 粉ふき芋	米、じゃがいも、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、ほうれんそう、切り干しだいこん、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、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 切干大根ご飯 ② 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 15.3 g カルシウム 154 mg
07 ～ 木	① チキンカレーライス ② 小松菜と春雨のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、りんご、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 米粉のヨーグルト蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17.2 g カルシウム 278 mg
08 ～ 金	① ご飯 ② 豚肉とかぶのみそ汁 ③ 煮魚 ④ 三色ごま和え	米、食パン、オリーブ油、三温糖、すりごま	牛乳、魚(むつ)、豚肉(もも)、あおのり	果物(甘夏)、キャベツ、かぶ・根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、にら、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 菓子②牛乳 ① のり塩トースト ② 牛乳 ③ 果物(甘夏)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 187 mg
09 ～ 土	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 豚肉のごま油風味炒め ④ 大根と人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人参、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく	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	① 菓子②牛乳 ① 鶏ごぼうご飯 ② 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 152 mg
11 ～ 月	① ご飯 ② さつま芋のスープ ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ 中華風きゅうり	米、米粉、さつまいも、米ぬか油、ホルコーン缶、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、きゅうり、人参	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① 米粉の豆乳ケーキ ② 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 167 mg
12 ～ 火	① ご飯 ② ベーコンとレタスのスープ ③ 魚のムニエル ④ トマトと玉葱のサラダ	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(さけ)、ベーコン、鶏もも肉	トマト、レタス、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	① 菓子②牛乳 ① たけのこご飯 ② 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 145 mg
13 ～ 水	① ご飯 ② 玉葱とアスパラのスープ ③ ポテトコロッケ ④ 二色甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① きな粉トースト ② 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 151 mg
14 ～ 木	① ご飯 ② 大根とごぼうのみそ汁 ③ 魚の梅焼き ④ ひじきと豆腐の炒り煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚(あじ)、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	大根、人参、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ごぼう、うめ干し	中濃ソース、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)	① 菓子②牛乳 ① ソース焼きそば ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 199 mg
15 ～ 金	① ご飯 ② かぶのすまし汁 ③ 豚肉のくわ焼き ④ 人参の塩きんぴら煮 ⑤ スナッペンどうのお浸し	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)	人参、果物(清見オレンジ)、かぶ・根、たまねぎ、スナッペンどう、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① あんぱん ② 牛乳 ③ 果物(清見オレンジ)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 151 mg
16 ～ 土	① ご飯 ② キャベツのみそ汁 ③ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ④ もやしといんげんのおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① カレーピラフ ② 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 154 mg
18 ～ 月	① ご飯 ② さつま芋と玉葱のスープ ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ ポイルブロッコリー	米、マカロニ、さつまいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、人参、こまつな、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、酢、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① ソナの和風マカロニ ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 13.8 g カルシウム 165 mg

# 献立表

令和8年5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	
19 火	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ ほうれん草と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、片栗粉、白ごま、バター	牛乳、豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し	たまねぎ、ほうれん草、人参、にら	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	① 菓子②牛乳 ① キャロットドーナツ ② 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 273 mg
20 水	① ご飯 ② もやしと人参のみそ汁 ③ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ④ 春野菜炒め	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、魚(かじき)、豚挽肉(赤身)	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、グリーンアスパラガス、りんご、万能ねぎ	みそ、ケチャップ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	① 菓子②牛乳 ① ミートサンド ② 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 165 mg
21 木	① チキンカレーライス ② 小松菜と春雨のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、押麦、はるさめ、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、生わかめ	たまねぎ、人参、こまつな、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 米粉のヨーグルト蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17.2 g カルシウム 278 mg
22 金	① ご飯 ② 鶏肉とじゃが芋のスープ ③ 魚の青のリチーズ焼き ④ キャベツとスナップえんどうのサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、魚(たら)、豆乳、鶏もも肉、粉チーズ、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、スナップえんどう、こまつな	酢、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)、抹茶、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 新緑ケーキ ② 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19 g カルシウム 208 mg
23 土	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 豚肉のごま油風味炒め ④ 大根と人参のさっぱり和え	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、大根、人参、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく	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	① 菓子②牛乳 ① 鶏ごぼうご飯 ② 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 152 mg
25 月	① 麦入りご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ もやしと小松菜の磯和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、バター、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、もやし、こまつな、人参、さやいんげん、かぶ、根、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)	① 菓子②牛乳 ① 野菜入りマフィン ② 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16 g カルシウム 243 mg
26 火	① ご飯 ② ベーコンとレタスのスープ ③ 魚のムニエル ④ トマトと玉葱のサラダ	米、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚(さけ)、ベーコン、鶏もも肉	トマト、レタス、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、そらまめ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、こしょう	① 菓子②牛乳 ① たけのこご飯 ② 茹でそら豆 ③ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.2 g カルシウム 147 mg
27 水	① ご飯 ② 玉葱とアスパラのスープ ③ ポテトコロッケ ④ 二色甘酢和え	米、じゃがいも、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、小麦粉、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① きな粉トースト ② 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 151 mg
28 木	① ご飯 ② 大根とごぼうのみそ汁 ③ 魚の梅焼き ④ ひじきと豆腐の炒り煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、三温糖	牛乳、魚(あじ)、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、ひじき、あおのり	大根、人参、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、ごぼう、うめ干し	中濃ソース、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)	① 菓子②牛乳 ① ソース焼きそば ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 199 mg
29 金	① ご飯 ② かぶのすまし汁 ③ 豚肉のくわ焼き ④ 人参の塩きんぴら煮 ⑤ スナップえんどうのお浸し	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき(乾)	人参、果物(ジュシーフルーツ)、かぶ、根、たまねぎ、スナップえんどう、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① あんぱん ② 牛乳 ③ 果物(ジュシーフルーツ)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 151 mg
30 土	① ご飯 ② キャベツのみそ汁 ③ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ④ もやしといんげんのおかか和え	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、削り節(だし用)、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① カレーピラフ ② 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 154 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	20.7	15.7	752	184	1.7	214	0.36	0.33	23	4.6	1.8
3歳未満児	524	20.9	18.1	787	285	1.5	220	0.34	0.45	20	3.7	1.7

- \* 食事には、麦茶が付きまます。
- \* 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5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 金	5倍粥 玉葱とじゃが芋のすまし汁 肉団子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)、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、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)、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、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、	5倍粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	357 11.4 11.5 2.7
02 土	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれん草、みそ、/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、/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、凍り豆腐、たまねぎ、ほうれん草、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	353 11.9 11.9 1.4
07 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、/こまつな、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、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、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	379 11.8 12.5 3.1
08 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、/白身魚(かれない)、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)、キャベツ、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、ほうれん草、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 キャベツと人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 11.5 11.9 1.6
09 土	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	351 11.2 11.5 1.8
11 月	5倍粥 人参と玉葱のスープ さつまいものそぼろ煮 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、さつまいも、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、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、	5倍粥 さつまいもと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	370 11.2 11.5 1.5
12 火	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(かれない)、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、レタス、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 トマトと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.1 11.1 1.1
13 水	5倍粥 玉葱とアスパラのスープ 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)、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、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、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、	パン粥 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	352 11.5 12.2 1.6
14 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、/白身魚(かれない)、人参、ほうれん草、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、キャベツ、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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とほうれん草のスープ ポイル人参 ミルク	342 11.7 11.3 1.3
15 金	5倍粥 かぶとチンゲンサイのすまし汁 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、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、/パンズパン、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、かぶ・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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	349 11.2 12.2 1.4
16 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼酎、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 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	357 11.7 11.6 2.1
18 月	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 肉団子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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、プロコリー、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、プロコリー、しょうゆ、/ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/さつまいも、/育児用ミルク、	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 ポイルさつまい ミルク	378 12.2 13.7 1.7

# 献立表

令和8年5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				
19 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 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)、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、ほうれんそう、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)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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 人参とほうれん草のスープ じゃが芋のそば煮 ミルク	364 12.2 12 2.8
20 水	5倍粥 人参のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、みそ、/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、/パンズパン、水、/水、削り節(だし用)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、	パン粥 キャベツとアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 11.7 11.9 1.7
21 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、/こまつな、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、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、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、/育児用ミルク、	5倍粥 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	379 11.8 12.5 3.1
22 金	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、/白身魚(かれい)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、/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 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	348 11.4 11.2 1.9
23 土	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、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 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	351 11.2 11.5 1.8
25 月	5倍粥 玉葱とさやいんげんのみそ汁 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、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)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、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 人参と小松菜のスープ さつまいものそば煮 ミルク	367 12.1 12 1.6
26 火	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)、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、レタス、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 トマトと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	343 11.1 11.1 1.1
27 水	5倍粥 玉葱とアスパラのスープ 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)、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、三温糖、ケチャップ、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、たまねぎ、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、	パン粥 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	352 11.5 12.2 1.6
28 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、/白身魚(かれい)、人参、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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、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)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とほうれん草のスープ ポイル人参 ミルク	342 11.7 11.3 1.3
29 金	5倍粥 かぶとチンゲンサイのすまし汁 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、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、/パンズパン、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、かぶ・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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	349 11.2 12.2 1.4
30 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそば煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、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 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	357 11.7 11.6 2.1

\* 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。

# 献立表

令和8年5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 金	5倍粥 玉葱とじゃが芋のすまし汁 肉団子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)、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、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)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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、	5倍粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	355 13 9.2 3.3
02 土	5倍粥 玉葱とほうれん草のみそ汁 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、ほうれん草、みそ、/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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、ほうれん草、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 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	344 12.9 9.7 1.9
07 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、/こまつな、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、こまつな、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 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	380 13.3 10.5 3.7
08 金	5倍粥 かぶと玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぶ・根、たまねぎ、みそ、/魚(かれない)、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)、キャベツ、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、かぶ・根、ほうれん草、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 キャベツと人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 12.8 10.8 2.1
09 土	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/鶏ひき肉、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 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	344 12.7 9.3 2.4
11 月	5倍粥 人参と玉葱のスープ さつまいものそぼろ煮 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、さつまいも、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、さつまいも、たまねぎ、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、	5倍粥 さつまいもと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	365 12.7 9.2 1.9
12 火	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(かれない)、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、レタス、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 トマトと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.4 9.8 1.5
13 水	5倍粥 玉葱とアスパラのスープ 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)、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、三温糖、ケチャップ、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、片栗粉、水、たまねぎ、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、	トースト 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 13.1 10.1 2.1
14 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、/魚(かれない)、人参、ほうれん草、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、キャベツ、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)、大根、ほうれん草、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とほうれん草のスープ ポイル人参 ミルク	347 13.1 10 1.8
15 金	5倍粥 かぶとチンゲンサイのすまし汁 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、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、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、かぶ・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、	パンズパン 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	338 12.6 10 1.9
16 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、焼ひ、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 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 13 9.2 2.5
18 月	5倍粥 玉葱と小松菜のスープ 肉団子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)、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、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、/干しうどん(無塩)、水、削り節(だし用)、ブロッコリー、しょうゆ、/ツナ油漬缶、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、片栗粉、水、/さつまいも、/育児用ミルク、	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 ポイルさつまい ミルク	395 14.2 12.4 2.5

# 献立表

令和8年5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				
19 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のすまし汁 豆腐と野菜のみそそばろ煮 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、木綿豆腐、人参、ほうれんそう、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)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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 人参とほうれん草のスープ じゃが芋のそばろ煮 ミルク	357 13.2 9.8 3.6
20 水	5倍粥 人参ともやしのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、もやし、みそ、/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、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、キャベツ、グリーンアスパラガス、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、	パンズパン キャベツとアスパラのスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	346 13.1 10.8 2.2
21 木	5倍粥 シチュー 小松菜と人参の煮浸し 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、/こまつな、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、こまつな、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 人参と小松菜のスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 ミルク	380 13.3 10.5 3.7
22 金	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、じゃがいも、人参、しょうゆ、/魚(かれい)、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、/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 玉葱と小松菜のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 12.7 9.9 2.5
23 土	5倍粥 じゃが芋と人参のスープ 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、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、大根、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、/鶏ひき肉、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 玉葱とチンゲンサイのみそ汁 鶏挽肉と人参の煮物 ミルク	344 12.7 9.3 2.4
25 月	5倍粥 玉葱とさやいんげんのみそ汁 豆腐と野菜のそばろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、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)、人参、こまつな、しょうゆ、/鶏ひき肉、さつまいも、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 人参と小松菜のスープ さつまいものそばろ煮 ミルク	359 13.1 9.8 2.1
26 火	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)、トマト、レタス、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/米、水、/水、削り節(だし用)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、レタス、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 トマトと玉葱のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	345 12.4 9.8 1.5
27 水	5倍粥 玉葱とアスパラのスープ 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)、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、三温糖、ケチャップ、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、片栗粉、水、たまねぎ、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、	トースト 人参とキャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	347 13.1 10.1 2.1
28 木	5倍粥 大根と玉葱のみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、大根、たまねぎ、みそ、/魚(かれい)、人参、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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、キャベツ、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)、大根、ほうれんそう、しょうゆ、/人参、/育児用ミルク、	あんかけうどん 大根とほうれん草のスープ ポイル人参 ミルク	347 13.1 10 1.8
29 金	5倍粥 かぶとチンゲンサイのすまし汁 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、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、/パンズパン、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、かぶ・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、	パンズパン 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉とかぶの煮物 ミルク	338 12.6 10 1.9
30 土	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 じゃが芋のそばろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、みそ、/鶏ひき肉、じゃがいも、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)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、/鶏ひき肉、焼ひ、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 玉葱とさやいんげんのスープ 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	349 13 9.2 2.5

\* 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5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 金	かつお節のふりかけご飯 玉葱とじゃが芋のすまし汁 かぶとハンバーグ キャベツのサラダ	牛乳、菓子、/米、かつお節、白ごま、みりん風調味料、しょうゆ、/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、こまつな、/たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ケチャップ、人参、さやいんげん、/キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、ココア(ビュアココア)、水、みかん缶、/牛乳、	◎菓子・牛乳 米粉のこいのぼりケーキ 牛乳	541 22 18.8 3.7
02 土	ご飯 もやしのみそ汁 肉野菜炒め 粉ふき芋	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、もやし、みそ、ほうれんそう、/豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、米ぬか油、人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう、/じゃがいも、塩、/米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、/牛乳、	◎菓子・牛乳 切干大根ご飯 牛乳	532 19.6 17.7 4.3
07 木	チキンカレーライス 小松菜と春雨のサラダ	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、/こまつな、人参、はるさめ、生わかめ、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ、/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、	◎菓子・牛乳 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	560 19.5 19.3 4.7
08 金	ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 煮魚 三色ごま和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、かぶ・根、にら、みそ、/魚(むつ)、水、しょうが、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/キャベツ、ほうれんそう、人参、三温糖、しょうゆ、すりごま、/食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、/牛乳、果物(甘夏)、	◎菓子・牛乳 のり塩トースト 牛乳・果物(甘夏)	504 21.5 18.6 2.5
09 土	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 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、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、/大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、人参、水、削り節(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎菓子・牛乳 鶏ごぼうご飯 牛乳	520 21.3 15.2 3.9
11 月	ご飯 さつまいものスープ 鶏肉とコーンの炒め煮 中華風きゅうり	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、/鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ホールコーン缶、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、/きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/米粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、酢、米ぬか油、/牛乳、	◎菓子・牛乳 米粉の豆乳ケーキ 牛乳	515 19.1 17.7 2.1
12 火	ご飯 ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル トマトと玉葱のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、レタス、塩、しょうゆ、/魚(さけ)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、/たまねぎ、きゅうり、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、昆布(だし用)、鶏もも肉、水、たけのこ(ゆで)、人参、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎菓子・牛乳 たけのこご飯 牛乳	538 21.1 19.2 1.5
13 水	ご飯 玉葱とアスパラのスープ ポテトコロッケ 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、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、/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(揚用)、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、/食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、/牛乳、	◎菓子・牛乳 きな粉トースト 牛乳	532 17.5 19.5 6.2
14 木	ご飯 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、大根、たまねぎ、みそ、/魚(あじ)、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれんそう、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、/牛乳、	◎菓子・牛乳 ソース焼きそば 牛乳	504 23.6 18.9 3.7
15 金	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き 人参の塩きんぴら煮 スナッパえんどうのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/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、/人参、ごま油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、/スナッパえんどう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、/牛乳、果物(清見オレンジ)、	◎菓子・牛乳 あんぱん 牛乳・果物(清見オレンジ)	516 19 18.7 3.2
16 土	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしといんげんのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/もやし、さやいんげん、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、/牛乳、	◎菓子・牛乳 カレーピラフ 牛乳	511 21.7 13.7 5
18 月	ご飯 さつまいもと玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め 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)、たまねぎ、さつまいも、塩、しょうゆ、こまつな、/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、/ブロッコリー、塩、/マカロニ、米ぬか油、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、米ぬか油、塩、しょうゆ、ピーマン、/牛乳、	◎菓子・牛乳 ツナの和風マカロニ 牛乳	505 22.7 16.5 4.1

## 献立表

令和8年5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
19 火	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き ほうれん草と人参のしらす和え	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、にら、塩、しょうゆ、/豚挽肉(赤身)、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、料理酒、みりん風調味料、みそ、白ごま、/ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、しらす干し、/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、	◎菓子・牛乳 キャロットドーナツ 牛乳	540 23.1 19.8 3.9
20 水	ご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、もやし、万能ねぎ、みそ、/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、キャベツ、グリーンアスパラガス、米ぬか油、塩、こしょう、/パンズパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、こしょう、ケチャップ、片栗粉、水、/牛乳、	◎菓子・牛乳 ミートサンド 牛乳	505 21.6 18.8 2.4
21 木	チキンカレーライス 小松菜と春雨のサラダ	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、/こまつな、人参、はるさめ、生わかめ、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ、/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、	◎菓子・牛乳 米粉のヨーグルト蒸しパン 牛乳	560 19.5 19.3 4.7
22 金	ご飯 鶏肉とじゃが芋のスープ 魚の青のりチーズ焼き キャベツとスナップえんどうのサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、/魚(たら)、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、粉チーズ、あおのり、米ぬか油、/キャベツ、スナップえんどう、酢、米ぬか油、三温糖、塩、人参、/小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶、三温糖、豆乳、米ぬか油、/牛乳、	◎菓子・牛乳 新緑ケーキ 牛乳	529 21.3 20.7 3.6
23 土	ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉のごま油風味炒め 大根と人参のさつぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、にんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、片栗粉、水、/大根、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、人参、水、削り節(だし用)、鶏もも肉、ごぼう、料理酒、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/牛乳、	◎菓子・牛乳 鶏ごぼうご飯 牛乳	520 21.3 15.2 3.9
25 月	麦入りご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の磯和え	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、さやいんげん、/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、/もやし、こまつな、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、人参、かぶ・根、さつまいも、/牛乳、	◎菓子・牛乳 野菜入りマフィン 牛乳	504 22 18.3 3
26 火	ご飯 ベーコンとレタスのスープ 魚のムニエル トマトと玉葱のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、ベーコン、人参、レタス、塩、しょうゆ、/魚(さけ)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、/たまねぎ、きゅうり、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/米、昆布(だし用)、鶏もも肉、水、たけのこ(ゆで)、人参、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/そらまめ、塩、/牛乳、	◎菓子・牛乳 たけのこご飯 茹でそら豆 牛乳	547 21.9 19.2 1.7
27 水	ご飯 玉葱とアスパラのスープ ポテトコロッケ 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、塩、しょうゆ、グリーンアスパラガス、/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、三温糖、塩、酢、/食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、/牛乳、	◎菓子・牛乳 きな粉トースト 牛乳	532 17.5 19.5 6.2
28 木	ご飯 大根とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き ひじきと豆腐の炒り煮	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、大根、たまねぎ、みそ、/魚(あじ)、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/鶏ひき肉、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、木綿豆腐、ほうれん草、/焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、中濃ソース、あおのり、/牛乳、	◎菓子・牛乳 ソース焼きそば 牛乳	504 23.6 18.9 3.7
29 金	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のくわ焼き 人参の塩きんぴら煮 スナップえんどうのお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、かぶ・根、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/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、/人参、ごま油、水、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、/スナップえんどう、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/パンズパン、あずき(乾)、三温糖、塩、/牛乳、果物(ジュースフルーツ)、	◎菓子・牛乳 あんぱん 牛乳・果物(ジュースフルーツ)	516 19 18.7 3.2
30 土	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしといんげんのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、キャベツ、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、みりん風調味料、塩、しょうゆ、/もやし、さやいんげん、しょうゆ、かつお節、/米、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、こしょう、カレー粉、/牛乳、	◎菓子・牛乳 カレーピラフ 牛乳	511 21.7 13.7 5

\* 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。