

献立表

令和8年8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 土	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ スティックきゅうり	米、じゃがいも、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① みそそば焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 148 mg
03 月	① ポークカレーライス 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、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、人参、キャベツ、みかん濃縮果汁、みかん缶、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 みかんケーキ ② 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 205 mg
04 火	① ひまわりご飯 ② 玉葱と人参のスープ ③ 魚のチーズフライ ④ キャベツとオクラのお浸し	米、小麦粉、パン粉(揚物用)、揚げ油、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、魚(さけ)、豚挽肉(赤身)、粉チーズ、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、人参、もも缶、みかん缶、バナナ、かぼちゃ、こまつな、オクラ、きゅうり	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① かぼちゃブレッド ② フルーツポンチ ③ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 250 mg
05 水	① ご飯 ② 豆腐のスープ ③ チンジャオロースー ④ 中華風トマト	米、パンズパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、果物(小玉すいか)、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、人参、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① ミルククリームサンド ② 牛乳 ③ 果物(小玉すいか)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 204 mg
06 木	① ご飯 ② 人参と玉葱のすまし汁 ③ 魚の梅焼き ④ 粉ふき芋 ⑤ 茹でとうもろこし	米、焼きそばめん、じゃがいも、とうもろこし、米ぬか油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、魚(さば)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、うめ干し、しょうが、にんにく	みそ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、しょうゆ、昆布(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① ジャージャー麺 ② 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 164 mg
07 金	① ご飯 ② 豚肉となすのみそ汁 ③ 鶏肉の磯辺揚げ ④ キャベツのさっぱり和え	米、小麦粉、揚げ油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、油揚げ、あおのり	キャベツ、なす、人参、たまねぎ、こまつな、しめじ	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、みりん風調味料、塩、削り節(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① きつねご飯 ② 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 181 mg
08 土	① ご飯 ② ブッキーニのスープ ③ 豚肉の甘酢炒め ④ もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、人参、もやし、ブッキーニ、きゅうり、切り干しだいこん	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 切干大根ご飯 ② 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16.1 g カルシウム 149 mg
10 月	① ご飯 ② 玉葱とキャベツのみそ汁 ③ 鶏肉のごまだれがらめ ④ じゃが芋のサラダ	米、じゃがいも、米粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳	人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	みそ、酢、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、塩、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 人参入り米粉の豆乳ケーキ ② 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17.2 g カルシウム 180 mg
12 水	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のすまし汁 ③ 魚のカレーあんかけ ④ ブッキーニの塩きんぴら	米、パンズパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、魚(かれい)、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、ブッキーニ、人参、こまつな、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 青菜ミートサンド ② 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.1 g カルシウム 182 mg
13 木	① 麦入りご飯 ② 冬瓜と油揚げのみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押麦、揚げ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼きのり	果物(小玉すいか)、キャベツ、人参、とうかん、たまねぎ、万能ねぎ、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、削り節(だし用)	① 菓子②牛乳 ① ポテトフライ ② 牛乳 ③ 果物(小玉すいか)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 20.6 g カルシウム 171 mg
14 金	① ご飯 ② 豚肉と玉葱のすまし汁 ③ 魚のみそ焼き ④ なすと人参の醤油炒め ⑤ 茹でかぼちゃ	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、なす、人参、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① きな粉トースト ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 160 mg
15 土	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ スティックきゅうり	米、じゃがいも、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、きゅうり、人参、こまつな	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、料理酒、昆布(だし用)	① 菓子②牛乳 ① みそそば焼きおにぎり ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 148 mg
17 月	① 夏野菜カレーライス ② キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、米ぬか油、米粉、押麦、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳	キャベツ、人参、みかん濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、なす、りんご、トマト、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 みかんケーキ ② 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 207 mg
18 火	① ご飯 ② 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 ③ 煮魚 ④ もやしとオクラのおかか和え	米、三温糖	牛乳、魚(さけ)、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、もやし、人参、たまねぎ、オクラ、しめじ、しょうが	しょうゆ、みそ、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 きつねご飯 ② 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 178 mg

献立表

令和8年8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		
19 水	① ご飯 ② 豆腐のスープ ③ チンジャオロースー ④ 中華風トマト	米、パンスパン、三温糖、米ぬか油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳	トマト、果物(メロン)、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、料理酒、削り節(だし用)、酢、昆布(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① ミルククリームサンド ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 204 mg
20 木	① ご飯 ② 人参と玉葱のすまし汁 ③ 魚の梅焼き ④ 粉ふき芋 ⑤ 茹でとうもろこし	米、焼きそばめん、じゃがいも、とうもろこし、米ぬか油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、魚(さば)、豚肉(赤身)	たまねぎ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、うめずし、しょうが、にんにく	みそ、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒、しょうゆ、昆布(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① ジャーチャー麺 ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 164 mg
21 金	① ご飯 ② 豚肉となすのみそ汁 ③ 鶏肉の磯辺揚げ ④ キャベツのさっぱり和え	米、食パン、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、あおのり	キャベツ、なす、たまねぎ、人参、ごまつな	みそ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 黒糖トースト ② 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 174 mg
22 土	① ご飯 ② ブッキーニのスープ ③ 豚肉の甘酢炒め ④ もやしときゅうりのナムル	米、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、人参、もやし、ズッキーニ、きゅうり、切り干しだいこん	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 切干大根ご飯 ② 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16.1 g カルシウム 149 mg
24 月	① ご飯 ② 豚肉とトマトのスープ ③ 鶏肉のパン粉焼き ④ もやしとほうれん草炒め	米、小麦粉、バター、三温糖、パン粉、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	たまねぎ、もやし、トマト、ほうれんそう、人参	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 スコーン ② 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.9 g カルシウム 170 mg
25 火	① ソース焼きそば ② 鶏肉とズッキーニのスープ ③ たこ焼き風ハンバーグ ④ ポテトフライ ⑤ スティックきゅうり ⑥ 茹でとうもろこし	焼きそばめん、じゃがいも、米、とうもろこし、パン粉、米ぬか油、もち米、三温糖、白ごま、揚げ油	牛乳、豚肉(赤身)、豆乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、あおのり、かつお節	きゅうり、たまねぎ、ズッキーニ、人参、もやし、キャベツ	中濃ソース、ケチャップ、みそ、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 五平餅 ② 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 187 mg
26 水	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のすまし汁 ③ 魚のカレーあんかけ ④ ブッキーニの塩きんぴら	米、パンスパン、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、魚(かれい)、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、ズッキーニ、人参、ごまつな、ピーマン	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料、カレー粉、こしょう	① 菓子②牛乳 ① 青菜ミートサンド ② 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.1 g カルシウム 182 mg
27 木	① 麦入りご飯 ② 冬瓜と油揚げのみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ キャベツと人参の磯和え	じゃがいも、米、押麦、揚げ油、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼きのり	果物(メロン)、キャベツ、人参、とうがん、たまねぎ、万能ねぎ、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、削り節(だし用)	① 菓子②牛乳 ① ポテトフライ ② 牛乳 ③ 果物(メロン)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 20.6 g カルシウム 171 mg
28 金	① ご飯 ② 豚肉と玉葱のすまし汁 ③ 魚のみそ焼き ④ なすと人参の醤油炒め ⑤ 茹でかぼちゃ	米、食パン、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(かじき)、豚肉(もも)、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、なす、人参、チンゲンサイ	みそ、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)、塩	① 菓子②牛乳 ① きな粉トースト ② 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 160 mg
29 土	① ご飯 ② もやしとにらのみそ汁 ③ 豚肉の塩じゃが ④ 小松菜のお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(赤身)	たまねぎ、ごまつな、もやし、人参、にら	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 菓子②牛乳 ① ポークピラフ ② 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 181 mg
31 月	① ご飯 ② キャベツとわかめのすまし汁 ③ 肉豆腐 ④ もやしと小松菜のおかか和え	米、小麦粉、しらたき、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、生わかめ、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、人参、ごまつな	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)	① 菓子②牛乳 ① プレーンケーキ ② 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 288 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	20.8	19.0	764	283	1.5	216	0.34	0.43	19	3.4	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8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
18 火	ご飯 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 煮魚 もやしとオクラのおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、かぼちゃ、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、/もやし、オクラ、人参、しょうゆ、かつお節、/米、油揚げ、人参、しめじ、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	524 23.3 14.9 2.6
19 水	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風トマト	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、/トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/パンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、/牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物(メロン)	505 21.4 16.9 2.4
20 木	ご飯 人参と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/魚(さば)、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/じゃがいも、塩、/とうもろこし、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、すりごま、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	509 24.2 16.9 5.5
21 金	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、なす、みそ、こまつな、/鶏もも肉、塩、こしょう、料理酒、水、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、あおのり、揚げ油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/食パン、熬湯、黒砂糖、米ぬか油、/牛乳、	◎牛乳・菓子 黒糖トースト 牛乳	520 20.4 19.2 2.4
22 土	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、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、/もやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、/牛乳、	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	537 19.6 18.3 2.2
24 月	ご飯 豚肉とトマトのスープ 鶏肉のパン粉焼き もやしとほうれん草炒め	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、トマト、塩、しょうゆ、/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、もやし、ほうれん草、米ぬか油、塩、こしょう、/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	517 21.2 19.8 1.9
25 火	ソース焼きそば 鶏肉とズッキーニのスープ たこ焼き風ハンバーグ ポテトフライ スティックきゅうり 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、/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、塩、こしょう、中濃ソース、あおのり、/水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、/たまねぎ、米ぬか油、豚挽肉(赤身)、パン粉、豆乳、塩、こしょう、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、/じゃがいも、揚げ油、塩、/きゅうり、塩、/とうもろこし、塩、/米、もち米、水、みそ、三温糖、白ごま、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 五平餅 牛乳	525 24.9 18.2 8.1
26 水	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩きんぴら	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/魚(かれい)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ピーマン、片栗粉、水、/ズッキーニ、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、塩、/パンズパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、こまつな、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	504 21.9 19.2 2.1
27 木	麦入りご飯 冬瓜と油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き キャベツと人参の磯和え	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、油揚げ、万能ねぎ、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、/キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/じゃがいも、揚げ油、塩、/牛乳、果物(メロン)、	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・果物(メロン)	504 19.5 21.9 9
28 金	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 魚のみそ焼き なすと人参の醤油炒め 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/魚(かじき)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/人参、なす、米ぬか油、塩、しょうゆ、/かぼちゃ、塩、/食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、/牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	509 21.7 18.2 2.8
29 土	ご飯 もやしとにらのみそ汁 豚肉の塩じゃが 小松菜のお浸し	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、もやし、にら、みそ、/豚肉(肩ロース)、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、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、塩、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ポークピラフ 牛乳	558 21.5 19.1 4.8
31 月	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 肉豆腐 もやしと小松菜のおかか和え	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、塩、しょうゆ、/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、/もやし、こまつな、しょうゆ、かつお節、/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	524 20.2 20.6 2.6

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

献立表

令和8年8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 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 スティックきゅうり	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、/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、塩、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、みそ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 みそそば焼きおにぎり 牛乳	508 21.6 13.8 3.2
03 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、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、脱脂粉乳、みかん濃縮果汁、バター、みかん缶、/牛乳、	◎牛乳・菓子 みかんケーキ 牛乳	577 19.3 21.9 5
04 火	ひまわりご飯 玉葱と人参のスープ 魚のチーズフライ キャベツとオクラのお浸し	牛乳、菓子、/米、カレー粉、塩、豚挽肉(赤身)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、水、きゅうり、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、/魚(さけ)、塩、こしょう、小麦粉、水、粉チーズ、パン粉(揚物用)、揚げ油、/キャベツ、人参、オクラ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、塩、牛乳、かぼちゃ、米ぬか油、/水、三温糖、バナナ、みかん缶、もも缶、/牛乳、	◎牛乳・菓子 かぼちゃブレッド フルーツポンチ 牛乳	544 24.1 20.2 2.7
05 水	ご飯 豆腐のスープ トンジャオロースー 中華風トマト	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、/にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、米ぬか油、三温糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、/トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、/パンズパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、/牛乳、果物(小玉すいか)、	◎牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物(小玉すいか)	505 21.4 16.9 2.4
06 木	ご飯 人参と玉葱のすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋 茹でとうもろこし	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/魚(さば)、うめ干し、米ぬか油、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、/じゃがいも、塩、/とうもろこし、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、すりごま、/牛乳、	◎牛乳・菓子 ジャージャー麺 牛乳	509 24.2 16.9 5.5
07 金	ご飯 豚肉となすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、なす、みそ、こまつな、/鶏もも肉、塩、こしょう、料理酒、水、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、あおのり、揚げ油、/キャベツ、人参、三温糖、塩、酢、しょうゆ、/米、油揚げ、人参、しめじ、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	558 22.1 18.2 2.3
08 土	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉の甘酢炒め もやしときゅうりのナムル	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ズッキーニ、塩、しょうゆ、/豚肉(肩ロース)、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、/もやし、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま油、/米、切り干しだいこん、人参、しょうゆ、かつお節、/牛乳、	◎牛乳・菓子 切干大根ご飯 牛乳	537 19.6 18.3 2.2
10 月	ご飯 玉葱とキャベツのみそ汁 鶏肉のごまだれがらめ じゃが芋のサラダ	牛乳、菓子、/米、/水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、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、/じゃがいも、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、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	519 19.5 19.3 3.7
12 水	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩さんびら	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、/魚(かれい)、塩、こしょう、米粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、米ぬか油、水、削り節(だし用)、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、ピーマン、片栗粉、水、/ズッキーニ、米ぬか油、三温糖、みりん風調味料、塩、/パンズパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、こまつな、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 青菜ミートサンド 牛乳	504 21.9 19.2 2.1
13 木	麦入りご飯 冬瓜と油揚げのみそ汁 玉葱入り豚肉の生姜焼き キャベツと人参の磯和え	牛乳、菓子、/米、押麦、/水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、油揚げ、万能ねぎ、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、/キャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、/じゃがいも、揚げ油、塩、/牛乳、果物(小玉すいか)、	◎牛乳・菓子 ポテトフライ 牛乳・果物(小玉すいか)	504 19.5 21.9 9
14 金	ご飯 豚肉と玉葱のすまし汁 魚のみそ焼き なすと人参の醤油炒め 茹でかぼちゃ	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、/魚(かじき)、三温糖、料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、みそ、/人参、なす、米ぬか油、塩、しょうゆ、/かぼちゃ、塩、/食パン、三温糖、米ぬか油、きな粉、/牛乳、	◎牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	509 21.7 18.2 2.8
15 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 鶏肉とコーンの炒め煮 スティックきゅうり	牛乳、菓子、/米、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、/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、塩、/米、豚挽肉(赤身)、三温糖、料理酒、みそ、水、/牛乳、	◎牛乳・菓子 みそそば焼きおにぎり 牛乳	508 21.6 13.8 3.2
17 月	夏野菜カレーライス 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、なす、米ぬか油、水、りんご、トマト、かぼちゃ、三温糖、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、米粉、水、米ぬか油、/キャベツ、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、脱脂粉乳、みかん濃縮果汁、バター、みかん缶、/牛乳、	◎牛乳・菓子 みかんケーキ 牛乳	575 19.3 22 3.5

献立表

令和8年8月

練馬区立南大泉保育園(離乳後期)

日付 曜日	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
18 火	5倍粥 かぼちゃのみそ汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、かぼちゃ、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、 米、水、/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、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 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	367 12.9 10 2.3
19 水	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、トマト、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)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	パンズパン トマトと玉葱のスープ 豆腐と人参のそぼろ煮 ミルク	346 12.8 10.5 1.9
20 木	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、/魚(かれい)、たまねぎ、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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	あんかけみそうどん 玉葱とチンゲンサイのスープ 人参の甘煮 ミルク	352 13 9.9 2.3
21 金	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼ひ、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、/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、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、	トースト 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 13 10.1 2.1
22 土	5倍粥 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)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、ズッキーニ、たまねぎ、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)、ズッキーニ、切り干しだいこん、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、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 ズッキーニと切干大根のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	350 12.7 9.5 2
24 月	5倍粥 トマトと玉葱のスープ 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)、トマト、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、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、/米、水、/水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、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、/育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	343 12.7 9.5 1.7
25 火	5倍粥 人参とじゃが芋のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、じゃがいも、みそ、/鶏ひき肉、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、/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、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 人参とキャベツのスープ じゃが芋のみそそぼろ煮 ミルク	354 13.1 9.4 3.4
26 水	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)、ズッキーニ、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)、ズッキーニ、たまねぎ、しょうゆ、/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 ズッキーニと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	348 12.8 11.1 2
27 木	5倍粥 人参と冬瓜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、みそ、/鶏ひき肉、焼ひ、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、/米、水、/水、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、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	349 12.7 9.2 2.3
28 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、/魚(かれい)、なす、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/食パン、/水、削り節(だし用)、なす、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 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	360 13 10.7 2.5
29 土	5倍粥 人参と小松菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、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、/米、水、/水、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、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 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	351 13 9.3 3.4
31 月	5倍粥 キャベツとわかめのすまし汁 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)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、/魚、なす、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/育児用ミルク、/食パン、/水、削り節(だし用)、なす、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、	5倍粥 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜のみそ煮 ミルク	348 12.9 9.8 1.9

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

献立表

令和8年8月

練馬区立南大泉保育園(離乳後期)

日付 曜日	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 土	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 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)、人参、じゃがいも、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、/米、水、/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、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 人参と玉葱のスープ じゃが芋のみそそば煮 ミルク	352 12.9 9.3 3.3
03 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)、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆 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 玉葱とキャベツのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	373 13 10.8 2.7
04 火	5倍粥 玉葱と人参のスープ 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、人参、しょうゆ、 /魚(かれい)、かぼちゃ、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、みそ、/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、	5倍粥 人参とキャベツのみそ汁 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	363 12.9 10 2.3
05 水	5倍粥 人参と玉葱のスープ 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)、人参、たまねぎ、しょうゆ、 /鶏ひき肉、トマト、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)、トマト、たま ねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、	パンズパン トマトと玉葱のスープ 豆腐と人参のそば煮 ミルク	346 12.8 10.5 1.9
06 木	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 魚の野菜煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、しょうゆ、 /魚(かれい)、たまねぎ、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、/干しうどん(無塩)、鶏ひき肉、たまねぎ、 水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、/水、削り節(だし用)、たま ねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、/人参、水、三温糖、/育児用ミルク、	あんかけみそうどん 玉葱とチンゲンサイのスープ 人参の甘煮 ミルク	352 13 9.9 2.3
07 金	5倍粥 なすと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、なす、たまねぎ、みそ、/鶏ひき肉、焼肉、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、/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、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 人参とキャベツのスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	345 12.8 9.2 1.7
08 土	5倍粥 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)、人参、しょうゆ、/鶏ひき肉、 ズッキーニ、たまねぎ、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)、ズッキーニ、切り干しだいこん、しょう ゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、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 ズッキーニと切干大根のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	350 12.7 9.5 2
10 月	5倍粥 人参とじゃが芋のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、じゃがいも、みそ、/鶏ひき肉、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、/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、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 人参とキャベツのスープ じゃが芋のみそそば煮 ミルク	354 13.1 9.4 3.4
12 水	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)、ズッキーニ、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)、ズッ キーニ、たまねぎ、しょうゆ、/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 ズッキーニと玉葱のスープ 豆腐と野菜のそば煮 ミルク	348 12.8 11.1 2
13 木	5倍粥 人参と冬瓜のみそ汁 鶏挽肉と麩の煮物 ミルク	米、水、/水、煮干し(だし用)、人参、とうがん、みそ、/鶏ひき肉、焼肉、人 参、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、/米、水、/水、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、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、	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	349 12.7 9.2 2.3
14 金	5倍粥 かぼちゃと玉葱のすまし汁 魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、/水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょう ゆ、/魚(かれい)、なす、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、 片栗粉、水、/育児用ミルク、/食パン、/水、削り節(だし用)、なす、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 なすと玉葱のスープ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	360 13 10.7 2.5
15 土	5倍粥 人参とじゃが芋のすまし汁 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)、人参、じゃがいも、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、/米、水、/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、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 人参と玉葱のスープ じゃが芋のみそそば煮 ミルク	352 12.9 9.3 3.3
17 月	5倍粥 かぼちゃのシチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、/水、鶏ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、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)、キャベツ、かぼちゃ、しょうゆ、/鶏ひき肉、凍り豆腐、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 キャベツとかぼちゃのスープ 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	375 13 10.8 2