献　立　表

令和5年1月　　練馬区立光が丘保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
04（水）	① ご飯　麦茶 ② 根菜のみそ汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物 ④ 切干大根とひじきのサラダ	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、バター	牛乳、ツナ油漬缶、ひじき	たまねぎ、人参、かぶ・根、はくさい、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん	みそ、煮干し（だし用）、しょうゆ、酢、塩、料理酒、みりん風調味料、削り節（だし用）	① 牛乳②菓子 ① ピラフ ② 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 173 mg
05（木）	① ご飯　⑤人参の甘煮 ② 大根と人参のすまし汁　麦茶 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ ボイルキャベツ	米、マカロニ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	大根、人参、果物、キャベツ、たまねぎ、しょうが	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 牛乳②菓子 ① マカロニのあべ川 ② 牛乳③果物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 163 mg
06（金）	① ご飯　麦茶 ② 豆乳シチュー ③ 魚のムニエル ④ カリフラワーのサラダ	米、さつまいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、豆乳、魚、豚肉(もも)	たまねぎ、人参、カリフラワー、大根、かぶ・根、きゅうり、だいこん（葉）、かぶ・葉	削り節（だし用）、塩、酢、しょうゆ、昆布（だし用）、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 七草粥 ② 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 196 mg
07（土）	① ご飯　麦茶 ② 高野豆腐と玉葱のみそ汁 ③ 鶏肉とじゃが芋の甘酢炒め ④ 中華風ブロッコリー	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、かつお節、あおのり	たまねぎ、ブロッコリー、人参	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、酢、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① 焼きうどん ② 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 177 mg
10（火）	① ご飯　⑤茹でかぼちゃ ② 豚肉と豆腐のみそ汁　麦茶 ③ 煮魚 ④ かぶのナムル	米、焼きそばめん、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、魚、木綿豆腐、豚挽肉（赤身）、豚肉(もも)	かぼちゃ、かぶ・根、人参、たまねぎ、もやし、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し（だし用）、昆布（だし用）、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① にらラーメン ② 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 181 mg
11（水）	① ご飯　麦茶 ② 麩とわかめのすまし汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜と小松菜のごま和え	米、もち米、三温糖、すりごま、焼ふ、米ぬか油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、あずき（乾）、生わかめ	はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、人参	しょうゆ、削り節（だし用）、塩、昆布（だし用）、こしょう	① 牛乳②菓子 ① だまこもちのあんこかけ ② 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 193 mg
12（木）	① ご飯　麦茶 ② 里芋と玉葱のスープ ③ 鶏肉のチーズ焼き ④ キャベツのサラダ	米、小麦粉、さといも、ホールコーン缶、米ぬか油、三温糖、米粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ	果物、キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、ほうれんそう	削り節（だし用）、酢、しょうゆ、塩、昆布（だし用）、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 人参入りホットケーキ ② 牛乳③果物	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17 g カルシウム 232 mg
13（金）	① ごま塩ご飯　⑤紅白なます ② じゃが芋のみそ汁　麦茶 ③ ぶりの照り焼き ④ 筑前煮	米、ミルクパン、じゃがいも、三温糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、ぶり、ウインナー、鶏もも肉	大根、果物、たまねぎ、人参、れんこん、ごぼう、キャベツ、さやいんげん、しょうが	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、削り節（だし用）、塩	① 牛乳②菓子 ① ホットドッグ ② 牛乳③果物	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.5 g カルシウム 175 mg
14（土）	① ご飯　麦茶 ② 大根のみそ汁 ③ 家常豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚挽肉（赤身）、ひじき	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、料理酒、みりん風調味料、削り節（だし用）、塩	① 牛乳②菓子 ① ひじきご飯 ② 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 237 mg
16（月）	① ご飯　⑤トマト ② ジュリエンヌスープ　麦茶 ③ 鶏肉のオレンジ焼き ④ かぼちゃのサラダ	米、食パン、マーマレード、三温糖、バター、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、トマト、キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、セロリー、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① シュガートースト ② 棒チーズ ③ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 214 mg
17（火）	① ご飯　麦茶 ② かぶと麩のすまし汁 ③ 豚肉の香味揚げ ④ 二色甘酢和え	米、もち米、米粉、揚げ油、三温糖、焼ふ、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、人参、かぶ・根、ねぎ	しょうゆ、削り節（だし用）、酢、みそ、中濃ソース、塩、料理酒、昆布（だし用）	① 牛乳②菓子 ① 五平餅 ② 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 167 mg
18（水）	① 麦入りご飯　⑤ボイルブロッコリー ② 豚肉と豆腐のみそ汁　麦茶 ③ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ④ 白菜と人参のおかか和え	米、ミルクパン、さといも、押麦、米ぬか油、米粉、バター、三温糖、片栗粉	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚挽肉（赤身）、かつお節	果物、はくさい、ブロッコリー、人参、たまねぎ、こまつな、りんご、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 青菜サンド ② 牛乳③果物	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.8 g カルシウム 219 mg

献　立　表

令和5年1月　　練馬区立光が丘保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
19（木）	① ご飯　⑤人参の甘煮 ② 大根と人参のすまし汁　麦茶 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ ボイルキャベツ	米、小麦粉、三温糖、バター、米ぬか油	牛乳、豚肉(もも)	大根、人参、キャベツ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、削り節（だし用）、みりん風調味料、料理酒、昆布（だし用）、塩	① 牛乳②菓子 ① プレーンケーキ ② 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 192 mg
20（金）	① ご飯　麦茶 ② 豆乳シチュー ③ 魚のムニエル ④ カリフラワーのサラダ	米、ミルクパン、さつまいも、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、豆乳、魚、豚肉(もも)、豚挽肉（赤身）	たまねぎ、人参、果物、カリフラワー、きゅうり	酢、塩、こしょう、カレー粉	① 牛乳②菓子 ① ポテトカレーサンド ② 牛乳③果物	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26 g 脂質 22.8 g カルシウム 191 mg
21（土）	① ご飯　麦茶 ② 高野豆腐と玉葱のみそ汁 ③ 鶏肉とじゃが芋の甘酢炒め ④ 中華風ブロッコリー	米、干しうどん、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、かつお節、あおのり	たまねぎ、ブロッコリー、人参	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、酢、料理酒、塩	① 牛乳②菓子 ① 焼きうどん ② 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 177 mg
23（月）	① チキンカレーライス　麦茶 ② 切干大根ときゅうりのサラダ	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、押麦、揚げ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	人参、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 きな粉揚げパン ② 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 182 mg
24（火）	① ご飯　麦茶 ② 油揚げと白菜のすまし汁 ③ 魚のみそ焼き ④ れんこんとごぼうのきんぴら煮	米、小麦粉、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚挽肉（赤身）、油揚げ、豚肉(もも)	たまねぎ、れんこん、はくさい、ごぼう、人参、にら、さやいんげん、こまつな	しょうゆ、削り節（だし用）、みそ、みりん風調味料、料理酒、酢、昆布（だし用）、塩	① 牛乳②菓子 ① チヂミ ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16 g カルシウム 189 mg
25（水）	① ご飯　麦茶 ② 麩とわかめのすまし汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜と小松菜のごま和え	米、食パン、小麦粉、バター、三温糖、すりごま、焼ふ、米ぬか油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ	はくさい、りんご、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、人参	しょうゆ、削り節（だし用）、塩、昆布（だし用）、こしょう	① 牛乳②菓子 ① アップルトースト ② 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 197 mg
26（木）	① ご飯　⑤茹でかぼちゃ ② 豚肉と豆腐のみそ汁　麦茶 ③ 煮魚 ④ かぶのナムル	米、焼きそばめん、ホールコーン缶、三温糖、米ぬか油、ごま油	牛乳、魚、木綿豆腐、豚挽肉（赤身）、豚肉(もも)	かぼちゃ、かぶ・根、人参、たまねぎ、もやし、にら、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し（だし用）、昆布（だし用）、みりん風調味料、料理酒、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① にらラーメン ② 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 181 mg
27（金）	① ご飯　麦茶 ② 里芋と玉葱のスープ ③ 鶏肉のチーズ焼き ④ 大根と水菜のサラダ	米、ミルクパン、さといも、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ピザ用チーズ	大根、果物、たまねぎ、キャベツ、人参、ほうれんそう、きょうな	ケチャップ、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 ホットドッグ ② 牛乳③果物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 214 mg
28（土）	① ご飯　麦茶 ② 大根のみそ汁 ③ 家常豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚挽肉（赤身）、ひじき	大根、キャベツ、たまねぎ、人参、万能ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し（だし用）、料理酒、みりん風調味料、削り節（だし用）、塩	① 牛乳②菓子 ① ひじきご飯 ② 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 237 mg
30（月）	① ご飯　⑤トマト ② ジュリエンヌスープ　麦茶 ③ 鶏肉のオレンジ焼き ④ かぼちゃのサラダ	米、食パン、マーマレード、三温糖、バター、米ぬか油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、トマト、キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、セロリー、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① シュガートースト ② 棒チーズ ③ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 214 mg
31（火）	① おかかご飯　⑤ボイルブロッコリー ② 豚肉とじゃが芋のスープ　麦茶 ③ 魚のフライ ④ 野菜の酢醤油和え	米、じゃがいも、もち米、パン粉（揚物用）、揚げ油、小麦粉、白ごま、三温糖	牛乳、魚、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、もやし、こまつな	しょうゆ、ケチャップ、酢、みそ、中濃ソース、塩、料理酒、昆布（だし用）、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 五平餅 ② 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 206 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	22.5	17.3	789	196	1.9	213	0.37	0.34	30	4.3	2.0
3歳未満児	540	22.4	19.4	817	296	1.6	219	0.35	0.46	25	3.6	1.8

＊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。