

献立表

令和4年9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)				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 (木)	① ご飯 ② わかめスープ ③ 魚の豆乳ソースかけ ④ チンゲンサイと人参炒め	麦茶 米、干しうどん、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、豆乳、豚肉(もも)、生わかめ、かつお節、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、チンゲンサイ	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焼きうどん ②牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 179 mg
02 (金)	① 麦入りご飯 ② 切干大根と豆腐のみそ汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ キャベツともやしのおかか和え	麦茶 米、ミルクパン、じゃがいも、押麦、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、かつお節	果物、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、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 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 204 mg
03 (土)	① ご飯 ② 大根のすまし汁 ③ 肉じゃが ④ いんげんのごま和え	麦茶 米、じゃがいも、米粉、しらたき、三温糖、米ぬか油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	大根、人参、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	①牛乳②菓子 ①米粉の豆乳ケーキ ②牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 188 mg
05 (月)	① さつま芋カレーライス ② 大豆のサラダ 麦茶	米、さつまいも、食パン、米ぬか油、米粉、押麦、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、だいず(乾)	たまねぎ、人参、キャベツ、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牛乳②菓子 ①はちみつきな粉トースト ②牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 178 mg
06 (火)	① ご飯 ② 豆腐とキャベツのすまし汁 ③ 豚肉と冬瓜の煮物 ④ ほうれん草の磯和え	麦茶 米、小麦粉、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、焼きのり	とうがん、たまねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	①牛乳②菓子 ①オニオンブレッド ②牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 249 mg
07 (水)	① ご飯 ② もやしとにらのみそ汁 ③ かつおのフライ ④ 大根のさっぱり和え	麦茶 米、ミルクパン、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、かつお(秋)、豚挽肉(赤身)、ひじき	大根、果物、人参、もやし、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、塩	①牛乳②菓子 ①肉みそサンド ②牛乳③果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 167 mg
08 (木)	① 鮭ご飯 ② 麩のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	麦茶 米、小麦粉、三温糖、焼ふ、バター、片栗粉、白ごま、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、さけ(塩)、生わかめ、脱脂粉乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、人参、こまつな、干しぶどう	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、料理酒、昆布(だし用)	①牛乳②菓子 ①レーズン蒸しパン ②牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11 g カルシウム 214 mg
09 (金)	① 里芋ご飯 ② 豆腐のみそ汁 ③ 魚のごま照り焼き ④ 炊き合わせ	麦茶 米、小麦粉、さといも、さつまいも、三温糖、白ごま	牛乳、魚、木綿豆腐、鶏もも肉	果物、人参、たまねぎ、ごぼう、南瓜、ほうれん草、さやえんどう、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	①牛乳②菓子 ①お月見まんじゅう ②牛乳③果物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 225 mg
10 (土)	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 回鍋肉 ④ スティックきゅうり	麦茶 米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、人参、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	①牛乳②菓子 ①チキンライス ②牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 152 mg
12 (月)	① ご飯 ② なすと油揚げのみそ汁 ③ 豚肉のにんにく醤油炒め ④ 三色甘酢和え	⑤トマト 麦茶 米、食パン、黒砂糖、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	トマト、なす、もやし、こまつな、人参、ねぎ、にんにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	①牛乳②菓子 ①黒糖トースト ②牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 192 mg
13 (火)	① ご飯 ② 鶏肉と冬瓜のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 里芋の煮物	⑤白菜と人参のお浸し 麦茶 米、さといも、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、魚、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、とうがん、りんご、たまねぎ、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒	①牛乳②菓子 ①アップルケーキ ②牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 251 mg
14 (水)	① ご飯 ② もやしとチンゲンサイのスープ ③ かぼちゃのコロッケ ④ ボイルキャベツ	麦茶 米、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、ビザ用チーズ	かぼちゃ、果物、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、チンゲンサイ	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	①牛乳②菓子 ①チーズトースト ②牛乳③果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 224 mg

献立表

令和4年9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)				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	
15 木	① ご飯 ② わかめスープ ③ 魚の豆乳ソースかけ ④ チンゲンサイと人参炒め	麦茶 米、干しうどん、米ぬか油、米粉	牛乳、魚、豆乳、豚肉(もも)、生わかめ、かつお節、あおのり	たまねぎ、人参、キャベツ、チンゲンサイ	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焼きうどん ②牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 179 mg
16 金	① 麦入りご飯 ② 切干大根と豆腐のみそ汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ キャベツともやしのおかか和え	麦茶 米、ミルクパン、じゃがいも、押麦、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、かつお節	果物、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、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 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 204 mg
17 土	① ご飯 ② 大根のすまし汁 ③ 肉じゃが ④ いんげんのごま和え	麦茶 米、じゃがいも、米粉、しらたき、三温糖、米ぬか油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	大根、人参、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	①牛乳②菓子 ①米粉の豆乳ケーキ ②牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 188 mg
20 火	① ご飯 ② 豆腐とキャベツのすまし汁 ③ 豚肉と冬瓜の煮物 ④ ほうれん草の磯和え	麦茶 米、小麦粉、米ぬか油、バター、三温糖	牛乳、魚(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、焼きのり	とうがん、たまねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	①牛乳②菓子 ①オニオンブレッド ②牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 249 mg
21 水	① ご飯 ② もやしとにらのみそ汁 ③ かつおのフライ ④ 大根のさっぱり和え	麦茶 米、ミルクパン、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、米ぬか油、片栗粉	牛乳、かつお(秋)、豚挽肉(赤身)、ひじき	大根、果物、人参、もやし、たまねぎ、にら、しょうが、んにく	みそ、料理酒、煮干し(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、塩	①牛乳②菓子 ①肉みそサンド ②牛乳③果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 167 mg
22 木	① 鮭ご飯 ② 麩のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	麦茶 米、小麦粉、三温糖、焼ふ、バター、片栗粉、白ごま、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、さけ(塩)、生わかめ、脱脂粉乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、人参、こまつな、干しぶどう	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、塩、料理酒、昆布(だし用)	①牛乳②菓子 ①レーズン蒸しパン ②牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11 g カルシウム 214 mg
24 土	① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 回鍋肉 ④ スティックきゅうり	麦茶 米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、人参、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、料理酒、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)	①牛乳②菓子 ①チキンライス ②牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 152 mg
26 月	① ご飯 ② なすと油揚げのみそ汁 ③ 豚肉のんにく醤油炒め ④ 三色甘酢和え	⑤トマト 麦茶 米、食パン、黒砂糖、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	トマト、なす、もやし、こまつな、人参、ねぎ、んにく	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩	①牛乳②菓子 ①黒糖トースト ②牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 192 mg
27 火	① ご飯 ② 鶏肉と冬瓜のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 里芋の煮物	⑤白菜と人参のお浸し 麦茶 米、さといも、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、魚、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、とうがん、りんご、たまねぎ、人参、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、みりん風調味料、料理酒	①牛乳②菓子 ①アップルケーキ ②牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 251 mg
28 水	① ご飯 ② もやしとチンゲンサイのスープ ③ かぼちゃのコロッケ ④ ボイルキャベツ	麦茶 米、食パン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、ビザ用チーズ	かぼちゃ、果物、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、チンゲンサイ	削り節(だし用)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	①牛乳②菓子 ①チーズトースト ②牛乳③果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 224 mg
29 木	① ご飯 ② 鶏肉とかぶのスープ ③ 魚のマリアナソース ④ ボイルブロッコリー	麦茶 米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、オリーブ油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚肉(もも)、鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ・根、チンゲンサイ、もやし、人参	トマトピューレ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、塩、昆布(だし用)、こしょう	①牛乳②菓子 ①あんかけ焼きそば ②牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 174 mg
30 金	① ご飯 ② 豆腐と玉葱のみそ汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ 野菜炒め	⑤粉ふき芋 麦茶 米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、あおのり	キャベツ、たまねぎ、ブルーベリー、人参、もやし、こまつな、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	①牛乳②菓子 ①ブルーベリージャムサンド ②牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13 g カルシウム 179 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	530	20.7	15.9	763	200	1.8	211	0.37	0.34	26	4.1	1.9
3歳未満児	520	20.9	18.2	796	298	1.5	218	0.35	0.45	22	3.3	1.7

* 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。