



2024年

5月 お給食 献立表



練馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
水 1 月 20	ご飯 えのきの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え	511.3(517.1) 23.0(21.4) 12.1(14.5) 1.8(1.6)	米、○ロールパン、砂糖、 ○砂糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ○豚ひき肉、淡色みそ、 いわし(煮干し)、○淡色みそ、 すりごま、◎牛乳	○バナナ、ごまつな、 緑豆もやし、たまねぎ、 えのきたけ、 ○たまねぎ、にんじん、 こんぶ(だし用)	肉みそサンド バナナ 牛乳
木 2 子どもの日	ご飯 たけのこのすまし汁 鯖のカレー焼き グリーンサラダ	550.6(486.5) 21.2(18.0) 13.6(14.3) 1.1(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、さわか、○調製豆乳、 ○生クリーム、花かつお、 ○卵、◎牛乳	○みかん、 緑豆もやし、 キャベツ、 きゅうり、 たけのこ(水煮缶)、 たまねぎ、 ねぎ、 いちごジャム、 コーン缶、 糸みつば、 こんぶ(だし用)	こいのぼりケーキ みかん缶 牛乳
火 7 21	わかめうどん キャベツの和風サラダ オレンジ	490.8(519.6) 14.9(16.9) 12.9(15.9) 2.1(1.9)	ゆでうどん、○食パン、 ○エッグケア、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、 なると、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、 キャベツ、 ○ブルーベリー、 きゅうり、 えのきたけ、 ○たまねぎ、 ごまつな、 ねぎ、 にんじん、 だいこん、 ○コーン缶、 カットわかめ	マヨコーントースト ブルーベリー 牛乳
水 8 生命の日	ご飯 かぶの味噌汁 薩摩揚げの五目煮 小松菜の磯和え	490.5(477.7) 17.7(17.8) 10.3(12.8) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○黒砂糖、 油、砂糖	○牛乳、さつま揚げ、 だしず水煮魚、 ○調製豆乳、 淡色みそ、 油揚げ、 いわし(煮干し)、 ◎牛乳	ごまつな、 ○バナナ、 緑豆もやし、 かぶ、 にんじん、 ねぎ、 しいたけ、 いんげん、 かぶ・菜、 ほしのり、 こんぶ(だし用)	黒糖蒸しパン バナナ 牛乳
木 9 23	黒糖パン きのこスープ 鶏ももハニーマスタード焼き 緑黄色サラダ	519.5(448.1) 19.3(16.4) 12.4(13.5) 2.4(1.6)	ロールパン、○米、 エッグケア、はちみつ	鶏もも肉、 ごま、◎牛乳	○みかん、 日本かぼちゃ、 にんじん、 まいたけ、 ブロックリー、 たまねぎ、 しめじ、 いんげん、 レモン果汁、 こんぶ(だし用)	ゆかりご飯 みかん 麦茶
金 10 24 遠足	ご飯、 わかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし	531.5(492.4) 20.6(18.8) 17.4(16.5) 1.6(1.3)	米、○焼飯、○砂糖、 パン粉	○牛乳、 豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 木綿豆腐、 ○バター、 淡色みそ、 卵、 いわし(煮干し)、 ◎牛乳	ほうれん草、 ○バナナ、 もやし、 にんじん、 たまねぎ、 ねぎ、 えのきたけ、 カットわかめ、 こんぶ(だし用)	(10日)お昼のココアスナック バナナ 牛乳 (24日)ほしたべよ バナナ 牛乳
土 11 25	チキンライス キャベツと人参のスープ ブロッコリーとツナのマヨサラダ	574.7(533.7) 18.3(17.7) 19.2(19.2) 2.0(1.5)	米、○ロールパン、 エッグケア	○牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ツナ水煮缶、 ベーコン、 ○バター、 すりごま、 バター、 ◎牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 ○バナナ、 にんじん、 キャベツ、 マッシュルーム缶、 コーン缶、 トマトピューレ、 ○りんごジャム、 グリーンピース(冷凍)、 こんぶ(だし用)	りんごジャムサンド バナナ 牛乳
月 13 27	お豆カレー 千草和え QBBチーズ	518.5(522.1) 19.9(18.2) 15.7(16.9) 1.4(1.3)	米、 じゃがいも、 ○砂糖、 片栗粉、 小麦粉、 砂糖	○牛乳、 豚肉(肩ロース)、 チーズ、 大豆(ゆで)、 油揚げ、 ○アガー、 ごま、 ◎牛乳	○オレングジュ、 みかん、 たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん	オレンジゼリー バナナ 牛乳
火 14 28	ご飯 麩のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め もやしの和え物	497.1(478.5) 18.7(18.5) 12.8(14.7) 1.7(1.2)	米、○小麦粉、 ○砂糖、 焼飯、 ごま油、 油	○牛乳、 豚肉(肩ロース)、 ○調製豆乳、 ○チーズ、 花かつお、 ◎牛乳	緑豆もやし、 ○みかん、 ねぎ、 にんじん、 キャベツ、 ○そらめ、 糸みつば、 こんぶ(だし用)	そら豆とチーズ蒸しパン みかん 牛乳
水 15 29	チーズパン レタススープ 鶏肉のBBQソース コールスローサラダ	503.2(410.7) 19.8(16.7) 16.8(15.5) 2.4(1.7)	コッペパン、 ○さつまいも、 エッグケア、 砂糖、 ○はちみつ、 砂糖、 油	○牛乳、 鶏もも肉、 チーズ、 ○生クリーム、 ○無塩バター、 ◎牛乳	キャベツ、 ○バナナ、 レタス、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 こんぶ(だし用)	キャラメルポテト バナナ 牛乳
木 16 30	ご飯 豆腐の中華スープ カレイの中華蒸し 三色ナムル	522.4(471.7) 24.2(20.0) 12.5(13.7) 4.7(2.9)	米、 ○片栗粉、 ごま油、 ○砂糖、 ○油	○牛乳、 かだい、 ○いり大豆、 木綿豆腐、 ○しらす干し、 ごま、 ◎牛乳	こんぶ(だし用)、 緑豆もやし、 ○オレングジュ、 ほうれん草、 たまねぎ、 ねぎ、 にんじん、 しょうが	大豆の甘辛炒め オレンジ 牛乳
金 17 B.D	キティちゃんご飯 コーンスープ ささみの青のりマヨ チーズサラダ	612.1(533.0) 19.7(20.5) 16.9(14.8) 1.6(1.3)	米、 ○小麦粉、 ○砂糖、 エッグケア、 片栗粉、 ○油、 油、 砂糖、 ○砂糖	牛乳、 鶏ささ身、 ○生クリーム、 ○卵、 ○バター、 チーズ、 ○牛乳、 ◎牛乳	○りんご天然果汁、 ○みかん、 緑豆もやし、 クリームコーン缶、 キャベツ、 ○バナナ、 きゅうり、 たまねぎ、 コーン缶、 こんぶ(だし用)、 あおのり	バナナケーキ みかん りんごジュース
土 18 金 31	塩野菜ラーメン ほうれん草と塩こんぶのサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	594.9(529.8) 23.2(20.7) 15.3(15.8) 1.2(1.0)	焼きそばめん、 ○米、 ○エッグケア、 ごま油	○牛乳、 ヨーグルト、 豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮缶、 ○ツナ油漬缶、 ◎牛乳	もやし、 ○バナナ、 ほうれん草、 緑豆もやし、 キャベツ、 ねぎ、 にんじん、 にら、 コーン缶、 レモン果汁、 こんぶ(だし用)、 塩こんぶ	ツナマヨごはん バナナ 牛乳

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください
 ※すみれ・たんぽぽクラスは朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつきます
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい
 ※24日は午後より調理室工事のため、おやつを市販菓子にします



	月	火	水	木	金	土
たんぽぽ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツ クラッカー	ほしたべよ	リッツ クラッカー	ほしたべよ
すみれ	カルシウム せんべい	ハイハイ	リッツ クラッカー	ハイハイ	リッツ クラッカー	ほしたべよ

