



2024年 8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 O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	
木 1 月 26	ご飯 たまねぎと椎茸の味噌汁 豚肉とキャベツのソース炒め 切り干し大根とツナの和え物	583.8(567.3) 20.4(19.9) 21.2(21.5) 2.2(1.7)	米、O食パン、Oエッグ ケア、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ばら)、木綿 豆腐、ツナ水煮缶、Oし らす干し、淡色みそ、い わし(煮干し)、すりごま、 ◎牛乳	Oみかん、キャベツ、緑豆もや し、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、切り干しだいこん、しい だけ、こんぶ(だし用)、Oあ おのり	じゃこトースト みかん缶 牛乳
金 2 月 30	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き キューブサラダ	478.5(404.7) 18.4(15.2) 11.1(11.0) 1.9(1.4)	ロールパン、O米、じゃ がいも、エッグケア、O 砂糖	鶏もも肉、Oだいず水煮 缶詰、O油揚げ、◎牛乳	にんじん、Oブルー(乾)、 きゅうり、たまねぎ、ほうれん そう、マーマレード、Oにんじ ん、コーン缶、Oひじき、こん ぶ(だし用)	ひじきごはん ブルー 麦茶
土 3	きのこの和風スパゲティー かぶとコーンのスープ ブロッコリーのサラダ	524.6(488.2) 17.8(16.5) 16.1(16.9) 2.3(1.5)	スパゲティー、O米、 油、O砂糖、砂糖	O牛乳、ベーコン、O鶏 ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、Oパネナ、かぶ、コーン 缶、しめじ、えのきたけ、マッ ジューム缶、こんぶ(だし 用)	そぼろのおにぎり バナナ 牛乳
月 5 月 19	ご飯 かぶのすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 野菜の甘酢和え	529.9(532.3) 19.7(18.5) 14.0(16.0) 1.2(1.2)	米、O小麦粉、O油、O 砂糖、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、花か つお、淡色みそ、すりご ま、◎牛乳	Oパネナ、もやし、きゅうり、 かぶ、にんじん、ねぎ、糸みつ ば、こんぶ(だし用)	ココアちんすこう バナナ 牛乳
火 6 月 20	中華丼 もやしの中華サラダ グレープフルーツ	569.5(554.6) 19.5(19.5) 18.0(18.3) 2.3(1.9)	米、Oコッパン、片栗 粉、O砂糖、Oはちみつ、 ごま油、砂糖、油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、 ハム、O無塩バター、O きな粉、◎牛乳	緑豆もやし、Oみかん、グレー プフルーツ、はくさい、たまね ぎ、きゅうり、チンゲンサイ、 だけのこ(水煮缶)、にんじ ん、しいだけ	きな粉バターサンド みかん缶 牛乳
水 7 月 21	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 鯖の黄金焼き おろしドレッシングサラダ	585.3(521.7) 22.8(20.3) 23.1(20.4) 1.5(1.1)	米、エッグケア、O砂 糖、O油、油、砂糖	O牛乳、絹ごし豆腐、さ ば、油揚げ、淡色みそ、 いわし(煮干し)、O黒ご ま、◎牛乳	Oかぼちゃ、Oオレンジ、キャ ベツ、きゅうり、たまねぎ、こ まつな、にんじん、だいこん、 こんぶ(だし用)	大学かぼちゃ オレンジ 牛乳
木 8 月 22 生命の日	きつねうどん いんげんのおかか和え バナナ	430.3(390.2) 13.9(12.4) 5.1(7.8) 4.3(2.7)	干しうどん、O米、砂糖	油揚げ、花かつお、◎牛 乳	緑豆もやし、バナナ、いんげ ん、Oブルー(乾)、にんじ ん、ねぎ、ほうれんそう、コー ン缶、しいだけ、こんぶ(だし 用)	わかめのおにぎり ブルー 麦茶
金 9 月 23	チーズパン キャベツスープ ささみのカレー焼き 緑黄色のフレンチサラダ	419.5(361.0) 24.1(19.1) 10.4(11.6) 2.6(1.8)	コッパン、O砂糖、 油、砂糖	O牛乳、鶏ささ身、チー ズ、Oアガー、◎牛乳	Oオレンジ濃果汁、Oパナ ナ、たまねぎ、日本かぼちゃ、 にんじん、キャベツ、ブロッコ リー、しめじ、いんげん、こん ぶ(だし用)	オレンジゼリー バナナ 牛乳
土 10 月 24	ツナピラフ 白菜とえのきのスープ じゃこキャベツの和え物	448.1(453.7) 14.3(14.3) 13.4(15.3) 1.8(1.3)	Oじゃがいも、米、油、 ごま油	O牛乳、ツナ油漬缶、し らす干し、Oバター、◎ 牛乳	キャベツ、Oバナナ、たまね ぎ、はくさい、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、ピーマン、 こんぶ(だし用)	じゃがバター バナナ 牛乳
火 13 月 27	大根スパゲティー 野菜サラダ 明治北海道1勝ヨーグルト	532.3(467.1) 21.6(19.7) 7.7(10.4) 1.5(1.2)	スパゲティー、O小麦 粉、Oさつまいも(皮 付)、O砂糖、砂糖、油	O牛乳、ヨーグルト、ツ ナ水煮缶、O調製豆乳、 ◎牛乳	だいこん、Oバナナ、キャベ ツ、緑豆もやし、きゅうり、 コーン缶、焼きのり	さつまいも蒸しパン バナナ 牛乳
水 14 月 28	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 油麩の肉じゃが風 味噌ドレッシングサラダ	329.7(357.0) 13.2(14.4) 12.4(14.2) 1.8(1.5)	米、Oロールパン、じゃ がいも、油麩、砂糖	O牛乳、花かつお、O/ バター、淡色みそ、ごま、 ◎牛乳	こまつな、Oオレンジ、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、ね ぎ、みつば、コーン缶、Oいち ごジャム、しいだけ、さやえん どう、こんぶ(だし用)	いちごジャムサンド オレンジ 牛乳
木 15 月 29	ダル(豆)カレーライス ほうれん草の胡麻和え バナナ	594.6(488.6) 18.0(13.5) 19.0(15.8) 1.5(1.0)	米、じゃがいも、O小麦 粉、O油、O砂糖、片栗 粉、小麦粉、砂糖	O牛乳、大豆(ゆで)、 Oきな粉、すりごま、◎ 牛乳	たまねぎ、Oみかん、バナナ、 ほうれんそう、緑豆もやし、に んじん、いんげん	きな粉クッキー みかん缶 牛乳
金 16 月 B.D	うさぎごはん 白菜のコンソメスープ 鮭の照り焼き のりマヨサラダ	603.2(496.8) 18.1(15.5) 22.8(18.4) 1.4(1.1)	米、O小麦粉、O砂糖、 エッグケア、O砂糖、砂 糖	さけ、O無塩バター、O 卵、ツナ水煮缶、ハー コン、O生クリーム、◎牛 乳	Oぶどう天然果汁、Oパイナ ップル、キャベツ、はくさい、 きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、ほしのり、こんぶ(だし 用)	パウンドケーキ パイナップル ぶどうジュース
土 17 月 31	スタミナ丼 大根とえのきのすまし汁 キャベツのおかか和え	612.1(517.6) 20.0(17.3) 20.0(19.2) 1.9(1.3)	米、O小麦粉、O黒砂 糖、砂糖、油	O牛乳、豚肉(ばら)、O調 製豆乳、花かつお、◎牛 乳	たまねぎ、キャベツ、Oパナ ナ、だいこん、緑豆もやし、に んじん、しめじ、にら、ねぎ、 えのきたけ、こんぶ(だし用)	黒糖蒸しパン 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
 ※れんげ(完了期)・すみれ・たんぼぼクラスは朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつかます
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい



	月	火	水	木	金	土
たんぼぼ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リツクラッカー	ほしたべよ	リツクラッカー	ほしたべよ
すみれ	カルシウム せんべい	ハイハイ	リツクラッカー	ハイハイ	リツクラッカー	ほしたべよ
れんげ 完了期	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

