



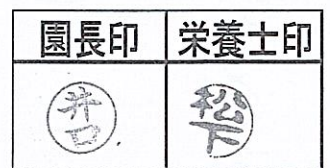
2024年 11月 お給食 献立表



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	
金 1 22	ご飯 きのこの中華スープ 中華風ローストチキン キャベツとツカメのナムル風サラダ	481.3(478.0) 19.3(20.1) 11.7(13.9) 1.7(1.5)	米、○コッパパン、○ 油、○砂糖、ごま油、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ きな粉、ごま、◎牛乳	キャベツ、○みかん、きゅう り、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 えのきたけ、カットわかめ、こ んぶ(だし用)、しょうが	きな粉揚げパン みかん缶 牛乳
土 2 16	ツナピラフ キャベツのスープ 大根のさっぱりサラダ	316.8(339.5) 11.2(11.8) 7.1(11.5) 1.6(1.2)	米、○マカロニ、○ 砂糖、砂糖、油	○牛乳、ツナ油漬缶、 ◎牛乳	だいこん、○バナナ、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、しめ じ、にんじん、コーン缶、ビー マン、生わかめ、こんぶ(だし 用)	マカロニココア バナナ 牛乳
火 5 19	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え	515.5(475.1) 25.2(21.0) 12.3(13.2) 1.9(1.5)	米、○白玉粉、砂糖、 ○油	○牛乳、鶏もも肉、○ 粉チーズ、淡色みそ、 いわし(煮干し)、すり ごま、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、○ バナナ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、しょうが、こんぶ (だし用)	もちもちチーズパン バナナ 牛乳
水 6 月 18	ロールパン オニオンスープ カレイのパン粉焼き チーズサラダ	473.2(363.7) 20.4(15.6) 12.9(11.6) 2.7(1.8)	ロールパン、○米、 クルトン、油、オリ ブ油、パン粉、砂糖、 ○砂糖	かれい、ベーコン、○ さけ(塩)、チーズ、◎ 牛乳	○みかん、緑豆もやし、キャ ベツ、きゅうり、たまねぎ、しめ じ、○しめじ、コーン缶、こ んぶ(だし用)、○こんぶ(だし 用)	鮭としめじのおにぎり みかん缶 麦茶
木 7 21	スタミナ丼 れんこんサラダ バナナ	570.0(481.9) 18.7(16.2) 14.6(15.0) 1.8(1.2)	米、○ぎょうざの 皮、エッグケア、片栗 粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、○ ピザ用チーズ、ごま、 ◎牛乳	たまねぎ、バナナ、れんこん、 緑豆もやし、○ブルー(乾)、 たけのこ(水煮缶)、にんじん、 ピーマン、○たまねぎ、○コー ン缶、赤ピーマン、○ピーマン	ぱりぱりピザ ブルー 牛乳
金 8 生命の日	ご飯 なめこと豆腐のみそ汁 はんぺんフライ おろしドレッシングサラダ	615.0(576.4) 20.5(20.2) 20.1(19.3) 2.6(2.1)	米、○ロールパン、 パン粉、油、小麦粉、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、 卵、淡色みそ、○パ ター、いわし(煮干し)、 牛乳、◎牛乳	キャベツ、○オレンジ、きゅう り、たまねぎ、にんじん、なめ こ、こまつな、みつば、だい こん、○いちごジャム、こんぶ (だし用)	いちごジャムサンド オレンジ 牛乳
水 20						
土 9 30	きのこの和風スパゲティー 白菜のミルクスープ キャベツとコーンのサラダ	560.1(512.5) 18.1(16.6) 18.4(18.6) 2.0(1.3)	スパゲティー、○ 米、○エッグケア、 油、砂糖	○牛乳、調製豆乳、 ベーコン、○ツナ油漬 缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○パ ナナ、はくさい、にんじん、き ゅうり、しめじ、コーン缶、え のきたけ、マッシュルーム缶、こ んぶ(だし用)	ツナマヨおにぎり バナナ 牛乳
月 11 25	醤油ラーメン もやしの中華サラダ みかん缶	538.0(530.6) 19.0(18.4) 12.5(15.5) 2.1(1.8)	焼きそばめん、○小 麦粉、○砂糖、ごま 油、砂糖	○牛乳、ハム、豚ひき 肉、○調製豆乳、◎牛 乳	緑豆もやし、みかん、○パ ナナ、きゅうり、キャベツ、え のきたけ、コーン缶、ねぎ、に ら、こ んぶ(だし用)	ココア蒸しパン バナナ 牛乳
火 12 金 29	きのこカレー 小松菜と塩こんぶのサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	465.7(457.4) 19.9(19.1) 10.2(12.1) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、○ 砂糖、片栗粉、小麦 粉、油	○牛乳、ヨーグルト、豚 ひき肉、ツナ油煮缶、 ○アガー、◎牛乳	もやし、○オレンジ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、○りんご (缶詰)、しめじ、しいたけ、○も も缶、塩こんぶ、レモン果汁	フルーツゼリー オレンジ 牛乳
水 13 27	クロワッサン ポパイスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ	660.1(615.7) 21.5(20.0) 25.3(24.1) 2.3(1.8)	○米、クロワッサン、 油	○牛乳、鶏もも肉、○ くり、ツナ油漬缶、ペ ーコン、◎麦茶	キャベツ、○ブルー(乾)、た まねぎ、きゅうり、ほうれんそ う、マーマレード、にんじん、こ んぶ(だし用)	栗ご飯 ブルー 麦茶
木 14 28	ご飯 わかめのみそ汁 豚と野菜の炒め物 じゃことキャベツの和え物	508.9(469.6) 20.3(17.8) 15.1(15.4) 1.8(1.2)	米、○春巻きの皮、 ○油、ごま油、砂糖、 油、○小麦粉	○牛乳、豚肉(もも)、 ○こしあん(生)、木綿 豆腐、淡色みそ、しら す干し、いわし(煮干 し)、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまね ぎ、にら、きゅうり、ねぎ、しめ じ、にんじん、カットわかめ、こ んぶ(だし用)	あんこ春巻き バナナ 牛乳
金 15 B.D	シマエナゴご飯 白菜のコンソメスープ チキンのトマト焼き マカロニサラダ	531.9(466.2) 17.2(15.7) 14.3(14.1) 6.7(5.4)	米、○小麦粉、マカ ロニ、エッグケア、○ 砂糖、○バター、砂 糖、○砂糖	鶏もも肉、○生クリー ム、ハム、○卵、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、○みかん、 ○バナナ、はくさい、きゅう り、たまねぎ、にんじん、コー ン缶、焼きのり、こんぶ(だし 用)	バナナケーキ みかん缶 ぶどうジュース
火 26 バイキング	ご飯 じゃがいもの味噌汁 鶏の唐揚げ 鮭の照り焼き 鉄分サラダ チヨレギサラダ	653.8(566.2) 33.0(26.9) 22.9(20.3) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、油、 エッグケア、片栗粉、 小麦粉、ごま油、○ 砂糖、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、さけ、ツナ 油煮缶、淡色みそ、い わし(煮干し)、ごま、す りごま、◎牛乳	ほうれんそう、○バナナ、キャ ベツ、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、○りんごジャム、コーン缶、 ひじき、カットわかめ、こんぶ (だし用)	りんごヨーグルト バナナ 麦茶

※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・たんぼほクラスは朝おやつ(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ください



	月	火	水	木	金	土
たんぼほ	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
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

