



2025年 6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	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	
月 2 16	ご飯 玉ねぎと椎茸のスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	554.2(550.5) 18.3(18.6) 16.0(17.3) 0.9(0.9)	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ごま、◎ 牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、○パ ナナ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、しいたけ、こんぶ(だし用)	ココアちんすこう バナナ 牛乳
火 3 17	ポークカレー グリーンサラダ みかん缶	476.5(496.7) 14.6(15.4) 12.0(15.6) 0.8(0.7)	米、じゃがいも、○砂 糖、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ アガー、◎牛乳	○りんご天然果汁、みかん、たま ねぎ、○バナナ、緑豆もやし、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン缶	りんごゼリー バナナ 牛乳
水 4 18	チーズパン コロコロやさしいスープ 鶏のさっぱりレモン焼き のりマヨサラダ	548.6(450.3) 22.1(17.5) 13.4(12.1) 2.5(1.6)	コッペパン、○米、じゃ がいも、エッグケア、○ 油、オリーブ油、○砂 糖、砂糖	鶏もも肉、○鶏もも肉、ツナ 油漬缶、チーズ、○油揚げ、 ◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○ブルー ン(乾)、にんじん、○しめじ、た まねぎ、かぶ、○まいだけ、○に んじん、レモン果汁、ほしのり、 こんぶ(だし用)	きのこご飯 ブルー ン 麦茶
木 5 月 30	ご飯 豆腐と大根の味噌汁 肉じゃが キャベツのごま酢和え	655.9(626.3) 21.7(20.3) 23.9(23.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○ロー ルパン、しらたき、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし 豆腐、ツナ油漬缶、淡色み そ、油揚げ、いわし(煮干 し)、○バター、すりごま、 ◎牛乳	キャベツ、○バナナ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、○ブルーベ リージャム、カットわかめ、こん ぶ(だし用)	ブルーベリーサンド バナナ 牛乳
金 6 生命の日 20	厚揚げ中華丼 いんげんのおかか和え 明治北海道十勝ヨーグルト	520.5(490.6) 18.1(18.0) 10.7(12.3) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、片栗粉、 ○砂糖、ごま油、油	○牛乳、ヨーグルト、生湯 げ、○調製豆乳、○きな粉、 花かつお、◎牛乳	緑豆もやし、○オレンジ、はくさ い、たまねぎ、にんじん、いんげ ん、チンゲンサイ、だけのこ(水 煮缶)、コーン缶、しいたけ	きな粉蒸しパン オレンジ 牛乳
土 7 21	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	516.0(490.2) 19.4(17.9) 13.5(15.6) 2.4(1.7)	スパゲティー、○米、 油、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、○油揚 げ、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、○バナナ、かぶ、コーン缶、 しめじ、えのきたけ、マッシュ ルーム缶、こんぶ(だし用)	油揚げとじゃこのおにぎり バナナ 牛乳
月 9 23	ご飯 玉ねぎと油揚げのみそ汁 鶏の生姜焼き 小松菜の磯和え	521.4(553.6) 24.1(22.0) 13.2(15.8) 1.9(1.7)	米、○食パン、○砂糖、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、 淡色みそ、いわし(煮干し)、 ○無塩バター、○バター、○ すりごま、○ごま、◎牛乳	緑豆もやし、ごまつな、○みか ん、たまねぎ、にんじん、万能ね ぎ、しょうが、ほしのり、こんぶ (だし用)	セサミトースト みかん缶 牛乳
火 10 24	ご飯 中華スープ チンジャオロース 切り干し大根とツナの和え物	488.0(483.8) 17.1(16.2) 13.8(15.8) 1.1(0.9)	米、○砂糖、砂糖、ごま 油	○牛乳、○ヨーグルト(無 糖)、牛肉(肩ロース)、ツナ 油漬缶、すりごま、◎牛乳	○バナナ、緑豆もやし、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、だけの こ(ゆで)、切り干しだいこん、 ねぎ、○ママーレード、しいた け、赤ピーマン、こんぶ(だし 用)	オレンジヨーグルト バナナ 牛乳
水 11 25	ミルクパン キャベツと玉ねぎスープ ささみのカレー焼き 野菜サラダ	435.9(392.5) 20.5(16.7) 6.8(8.6) 2.2(1.5)	コッペパン、○米、油、 砂糖、○砂糖	鶏ささ身、○牛ひき肉、○ご ま、◎牛乳	キャベツ、緑豆もやし、○ブルー ン(乾)、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、○ねぎ、コーン缶、こ んぶ(だし用)	焼肉風おにぎり ブルー ン 麦茶
木 12 26	醤油ラーメン わかめサラダ みかん缶	536.9(497.9) 20.5(18.0) 13.6(15.6) 2.4(1.6)	焼きそばめん、○白玉 粉、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○粉チー ズ、しらす干し、◎牛乳	緑豆もやし、みかん、○バナナ、 コーン缶、キャベツ、えのきた け、きゅうり、ねぎ、にら、カッ トわかめ、こんぶ(だし用)	もちもちチーズパン バナナ 牛乳
金 13 27	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 鯖の香味焼き ほうれん草の胡麻和え	534.0(482.5) 21.1(18.4) 13.1(13.6) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○さつま いも(皮付)、○砂糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○調製豆乳、 花かつお、すりごま、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、○パ ナナ、にんじん、ねぎ、みつば、 しいたけ、こんぶ(だし用)、 しょうが	さつまいも蒸しパン バナナ 牛乳
土 14 28	ツナピラフ 白菜とえのきのスープ じゃことキャベツの和え物	325.8(344.5) 11.0(11.7) 8.3(12.2) 1.7(1.2)	米、○マカロニ、○砂 糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、ツナ油漬缶、しらす 干し、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、えのきた け、にんじん、コーン缶、ピーマ ン、こんぶ(だし用)	マカロニきな粉 バナナ 牛乳
木 19 B.D	てるてる坊主ごはん コンソメスープ 鮭の照り焼き キャベツとコーンのサラダ	513.2(465.4) 16.3(14.2) 14.8(14.7) 1.5(1.0)	米、○小麦粉、○油、○ はちみつ、○砂糖、油、 砂糖	さけ、○卵、○牛乳、○生ク リーム、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、キャベツ、○ オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン缶、こんぶ(だ し用)	はちみつケーキ オレンジ ぶどうジュース

※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・たんばぼクラスは朝おやつ(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

	月	火	水	木	金	土
たんばぼ	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

園長印	栄養士印

