



2025年度 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 ()は未測定	材 料 名			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	
土 1 15	豚ブルコギ丼 えのきとねぎのすまし汁 きゅうりとまよしのゆかり和え	674.1(588.1) 25.0(20.2) 21.8(21.3) 2.6(1.8)	○コッペパン、米、○エッグ ケア、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○ツナ油漬缶、花かつお、 すりごま、●牛乳	もやし、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にら、 ○たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ねぎ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ	ツナマヨサンド バナナ 牛乳
火 4 18	ロールパン 人参とねぎのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ツナとポテトのサラダ	529.6(466.5) 21.5(16.9) 11.6(12.2) 2.4(1.5)	ロールパン、○米、じゃがいも、 油、○砂糖	鶏もも肉、○鶏もも肉、ツナ 油漬缶、●牛乳	○ブルー(乾)、にんじん、チンゲンサ イ、ねぎ、マーマレード、○ごぼう、きゅうり、 ○にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	鶏ごぼつご飯 ブルー 麦茶
水 5 土 29	わかめうどん 白菜のおかか和え みかん缶	462.1(492.4) 15.6(17.6) 10.8(13.7) 1.8(1.7)	ゆでうどん、○ロールパン、砂 糖	○牛乳、鶏ひき肉、○パ ター、油揚げ、花かつお、●牛 乳	はくさい、みかん、緑豆もやし、○バナナ、え のきたけ、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、 カットわかめ	いちごジャムサンド バナナ 牛乳
木 6 月 17	ご飯 きのこの中華スープ 中華風ローストチキン キャベツとワカメのナムル風サラダ	460.2(477.3) 18.9(19.3) 9.7(13.9) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆 乳、○きな粉、ごま、●牛乳	キャベツ、○オレンジ、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	きな粉蒸しパン オレンジ 牛乳
金 7 生命の日	ご飯 なめこ豆腐のみそ汁 はんぺんフライ おろしドレッシングサラダ	633.4(553.6) 18.5(17.8) 22.3(19.6) 2.4(1.8)	米、○小麦粉、パン粉、油、 小麦粉、○砂糖、○粉糖、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○パ ター、卵、淡色みそ、いわし (煮干し)、牛乳、●牛乳	キャベツ、○バナナ、きゅうり、たまねぎ、な めこ、にんじん、こまつな、みつば、だいこ ん、こんぶ(だし用)	スノーボールクッキー バナナ 牛乳
土 8 22	ツナとトマトのスパゲティー 白菜のミルクスープ コーンのサラダ	490.2(455.6) 19.2(17.2) 15.6(17.3) 2.0(1.3)	スパゲティー、○マカロニ、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、調製豆乳、ツナ油漬 缶、●牛乳	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○ バナナ、はくさい、きゅうり、コーン缶、しめ じ、こんぶ(だし用)	マカロニココア バナナ 牛乳
月 10 金 21	ご飯 オニオンスープ ポークソテー キャベツの和風サラダ	626.1(617.9) 20.1(19.6) 25.0(22.9) 2.0(1.7)	米、○食パン、○エッグケア、 油、クルトン、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、○しらす干し、●牛 乳	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、にんじん、 きゅうり、しめじ、ピーマン、こまつな、だいこ ん、こんぶ(だし用)、○あおのり	じゃこトースト バナナ 牛乳
火 11 25	胚芽パン ポテトスープ チキンのトマト焼き にんじンドレッシングサラダ	492.2(411.5) 19.3(15.1) 12.3(12.6) 3.1(2.1)	ロールパン、○米、じゃがいも、 油、胚芽米、砂糖、○砂糖	鶏もも肉、ベーコン、○さけ (塩)、●牛乳	キャベツ、○ブルー(乾)、たまねぎ、 きゅうり、○しめじ、にんじん、こんぶ(だし 用)、○こんぶ(だし用)	鮭としめじのおにぎり ブルー 麦茶
水 12 26	きのこカレー キャベツとチーズのサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	512.1(485.2) 18.8(18.4) 13.3(14.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○砂糖、油、 片栗粉、小麦粉	○牛乳、ヨーグルト、豚ひき 肉、チーズ、○アガー、●牛乳	○ぶどう濃縮果汁、キャベツ、○オレンジ、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいた け、コーン缶	ぶどうゼリー オレンジ 牛乳
木 13 27	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 鮭のみそ焼き 小松菜の磯和え	550.1(518.2) 21.9(19.1) 14.1(15.8) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○ 油、砂糖	○牛乳、さけ、淡色みそ、豆 みそ、油揚げ、いわし(煮干 し)、●牛乳	緑豆もやし、こまつな、○みかん、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ほしのり、こんぶ (だし用)	ちんすこう みかん缶 牛乳
金 14 28	塩野菜ラーメン もやしの中華サラダ バナナ	536.5(489.9) 20.3(19.1) 16.7(16.7) 1.8(1.6)	焼きそばめん、○コッペパン、 ○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハ ム、○生クリーム、○あずき (乾)、●牛乳	緑豆もやし、○オレンジ、バナナ、きゅうり、 キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、コーン缶、こ んぶ(だし用)	あんこホイップサンド オレンジ 牛乳
水 19 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 チョレギサラダ	659.6(565.2) 33.5(27.1) 23.0(20.4) 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、ツナ油漬缶、淡色 みそ、いわし(煮干し)、ごま、 すりごま、●牛乳	ほうれんそう、キャベツ、○バナナ、きゅうり、 ねぎ、○マーマレード、にんじん、コーン缶、 ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)	オレンジヨーグルト バナナ 麦茶
木 20 B.D	にわとりご飯 A B Cコンソメスープ カレイのパン粉焼き れんこんサラダ	601.4(536.7) 16.8(14.4) 18.6(17.0) 1.0(0.7)	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、エッグケア、○はちみつ、マ カロニ、オリブ油、パン粉、砂 糖	かだい、○卵、○牛乳、○生 クリーム、ごま、●牛乳	○りんご天然果汁、○みかん、れんこん、 にんじん、緑豆もやし、キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、こんぶ(だし用)	はちみつケーキ みかん缶 りんごジュース

※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

	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	ハイハイン	リッツクラッカー	ハイハイン	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	ハイハイン	カルシウム せんべい	ハイハイン	カルシウム せんべい	ハイハイン

