

# 2025年 1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 <small>(※は10時おやつ ○は午後おやつ)</small>			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 4 18	きのこの和風スパゲティー かぶのすまし汁 なます	477.4(379.6) 16.4(11.0) 6.4(6.0) 1.9(1.2)	〇米、スパゲ ティー、砂糖、 油	ツナ油漬缶、花かつ お	にんじん、たまねぎ、〇みか ん、だいこん、かぶ、ねぎ、し めじ、えのきたけ、マッシュ ルーム缶、糸みつば、こんぶ (だし用)	ゆかりおにぎり みかん缶 麦茶
月 6 27	お豆カレー 大根とひじきのサラダ みかん	464.3(485.7) 14.4(14.1) 13.4(15.2) 1.0(1.0)	米、じゃがい も、エッグケ ア、〇砂糖、片 栗粉、小麦粉	〇ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩ロース)、ツナ 油漬缶、大豆(炒 で)、◎牛乳	だいこん、みかん、〇バナナ、 たまねぎ、にんじん、〇いちご ジャム、コーン缶、ひじき	いちごヨーグルト バナナ 麦茶
火 7 七草 21	ご飯 七草汁(7日) 大根とかぶのすまし汁(21日) 鶏の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ	561.5(531.3) 21.5(19.1) 18.5(18.9) 1.4(1.2)	米、〇じゃがい も、〇油、油、 砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、 花かつお、◎牛乳	キャベツ、〇オレンジ、きゅう り、だいこん、かぶ、コー ン缶、にんじん、たまねぎ、こま つな、しょうが、こんぶ(だし 用)	フライドポテト オレンジ 牛乳
水 8 生命の日 22	厚揚げ中華丼 春雨サラダ グレープフルーツ	561.6(533.8) 15.4(16.2) 12.9(14.1) 2.0(1.6)	米、〇コッパバ ン、〇砂糖、は るさめ、片栗 粉、ごま油、 油、砂糖	〇牛乳、生揚げ、〇 あずき(乾)、〇生 クリーム、◎牛乳	グレープフルーツ、〇バナナ、 はくさい、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、チンゲンサイ、 だけのこ(水魚缶)、コーン 缶、しいたけ	あんこホイップサンド バナナ 牛乳
木 9 23	黒糖パン かぶとコーンのスープ 鮭のバター醤油焼き ごまドレサラダ	430.4(383.1) 18.6(16.8) 11.9(12.7) 2.5(1.6)	ロールパン、〇 米、〇糸こん にゃく、油、砂 糖、〇砂糖、〇 なたね油	さけ、ねりごま、パ ター、◎牛乳	キャベツ、〇プルーン(乾)、 かぶ、きゅうり、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、〇だけの こ(水魚缶)、〇にんじん、〇 ごぼう、〇しいたけ、こんぶ (だし用)	五目ごはん プルーン 麦茶
金 10 24	ご飯 キャベツスープ ボークソテー グリーンサラダ	535.5(483.3) 21.4(18.8) 21.1(18.5) 1.3(1.1)	米、油、〇片栗 粉	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、〇鶏ひき肉、〇 木綿豆腐、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、〇みか ん、緑豆もやし、きゅうり、に んじん、〇たまねぎ、ピーマ ン、しめじ、コーン缶、こんぶ (だし用)	お豆腐ナゲット みかん缶 牛乳
土 11 25	わかめうどん きゅうりともやしのゆかり和え みかん缶	454.2(509.8) 14.9(16.9) 10.7(15.1) 1.9(1.7)	ゆでうどん、〇 ロールパン、砂 糖	〇牛乳、鶏ひき肉、 〇バター、油揚げ、 ◎牛乳	もやし、みかん、〇バナナ、 きゅうり、えのきたけ、ねぎ、 〇りんごジャム、カットわかめ	りんごジャムサンド バナナ 牛乳
火 14 28	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 鶏のさっぱりレモン焼き 小松菜の磯和え	494.9(458.3) 19.8(17.9) 13.0(13.7) 1.4(1.1)	米、〇小麦粉、 〇砂糖、〇粉 糖、オリーブ 油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、 〇バター、淡色み そ、油揚げ、いわし (魚干し)、◎牛乳	緑豆もやし、こまつな、〇みか ん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、レモン果汁、ほしのり、 こんぶ(だし用)	スノーボールクッキー みかん缶 牛乳
水 15 29	味噌ラーメン しめじときゅうりの中華和え オレンジ	427.0(418.5) 14.9(15.1) 10.6(12.5) 1.9(1.5)	焼きそばめん、 〇小麦粉、〇砂 糖、ごま油	〇牛乳、〇調製豆 乳、豚ひき肉、淡色 みそ、〇きな粉、◎ 牛乳	オレンジ、〇バナナ、もやし、 きゅうり、しめじ、キャベツ、 緑豆もやし、えのきたけ、ね ぎ、にら、コーン缶、こんぶ (だし用)	きな粉蒸しパン バナナ 牛乳
木 16 30	デニッシュパン ポテトスープ 鶏肉のパン粉焼き レタスサラダ	491.7(449.5) 17.1(14.9) 19.9(19.3) 2.4(1.9)	クロワッサン、 〇米、じゃがい も、パン粉、 油、〇ごま油、 〇天かす、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ベーコン、〇花 かつお、◎牛乳	レタス、〇プルーン(乾)、〇 キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、コーン缶、〇万能ねぎ、〇 しょうが、こんぶ(だし用)、 にんにく、〇あおのり	たご焼き風おにぎり プルーン 麦茶
金 17 BD	だるまご飯 ABCコンソメスープ 鶏肉のBBQソース イタリアンサラダ	610.1(516.0) 18.6(16.1) 19.1(15.8) 1.6(1.2)	米、〇小麦粉、 〇油、〇砂糖、 〇はちみつ、マ カロニ、なたね 油、砂糖	鶏もも肉、〇卵、〇 牛乳、チーズ、〇生 クリーム、◎牛乳	〇オレンジ天然果汁、キャベ ツ、〇りんご、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、焼きのり、こ んぶ(だし用)	はちみつケーキ りんご オレンジジュース
月 20 金 31	ご飯 玉ねぎと油揚げのみそ汁 肉豆腐 白菜のおかか和え	591.9(604.1) 22.1(21.7) 21.7(21.4) 2.2(1.8)	米、〇食パン、 しらたき、〇 エッグケア、砂 糖、油	〇牛乳、焼き豆腐、 豚肉(ばら)、油揚げ、 淡色みそ、〇しら す干し、いわし(魚干 し)、花かつお、◎牛 乳	はくさい、たまねぎ、〇みか ん、緑豆もやし、にんじん、い んげん、万能ねぎ、こんぶ(だ し用)、〇あおのり	じゃこトースト みかん缶 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  
 ※9・23(木)の「五目ごはん」は調製食材(アルファ米)を使用します  
 ※たんぱこクラスは進級に向けて1月より牛乳のみの提供となります



	月	火	水	木	金	土
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

