



2025年 9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	
月 1 22	ご飯 三つ葉のすまし汁 肉豆腐 ひじきのマヨサラダ	588.8(571.0) 20.1(18.8) 19.6(19.9) 1.6(1.3)	米、小麦粉、砂糖、 しらたき、エググア、砂糖、 油	牛乳、焼き豆腐、豚肉 (ばら)、ツナ油漬缶、 調整豆乳、花かつお、 牛乳	だいこん、たまねぎ、 バナナ、にんじん、 かぼちゃ、コーン缶、 しいたけ、いんげん、 みつば、ひじき、 こんぶ (だし用)	パンパン蒸しパン バナナ 牛乳
火 2 16	ロールパン ポテトスープ 鶏肉のBBQソース グリーンサラダ	490.4(429.0) 20.3(15.9) 13.2(13.2) 2.5(1.7)	ロールパン、米、じゃがい も、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ベー コン、花かつお、牛乳	緑豆もやし、キャベツ、 たまねぎ、ブルー ン(乾)、きゅうり、 コーン缶、こんぶ (だし用)	おかかチーズおにぎり ブルー ン 麦茶
水 3 17	醤油ラーメン しめじときゅうりの中華和え バナナ	557.0(477.7) 20.8(18.0) 15.9(15.0) 2.1(1.5)	焼きそばめん、白玉粉、 ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、粉 チーズ、牛乳	オレンジ、バナナ、 もやし、きゅうり、 しめじ、キャベツ、 えのきたけ、 緑豆もやし、コーン 缶、ねぎ、にら、 こんぶ (だし用)	もちもちチーズパン オレンジ 牛乳
木 4	ご飯 なめこほうれん草のみそ汁 鮭のバター醤油焼き 春雨サラダ	453.5(454.2) 16.5(16.9) 10.1(12.3) 1.2(0.9)	米、めんぶら粉、はるさ め、なたね油、砂糖、 ごま油	さけ、いわし(煮干し)、 淡色みそ、バター、 牛乳	ブルーン(乾)、 とうもろこし、 きゅうり、ほうれん 草、にんじん、 ねぎ、なめこ、 コーン缶、こんぶ (だし用)	とうもろこしの天ぷら ブルー ン 麦茶
金 5 19	ご飯 揚げの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め キャベツのごま酢和え	595.6(567.8) 22.3(21.3) 21.1(20.3) 2.2(1.6)	米、ロールパン、ごま油、 油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 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、緑豆もやし、 バナナ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、 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
土 6 20	麻婆丼 中華スープ わかめサラダ	493.5(494.6) 17.4(16.8) 12.2(15.5) 2.6(1.7)	米、マカロニ、片栗粉、 砂糖、砂糖、ごま油、 油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、淡色みそ、 きな粉、牛乳	緑豆もやし、バナナ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、 しいたけ、万能ねぎ、 コーン缶、カット わかめ、こんぶ (だし用)	マカロニきな粉 バナナ 牛乳
月 8 生命の日 29	厚揚げ中華丼 いんげんのおかか和え オレンジ	428.8(461.5) 12.8(13.7) 9.8(12.9) 1.7(1.3)	米、片栗粉、砂糖、ごま 油、油	牛乳、生揚げ、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、 たけのこ(水煮缶)、 りんご(缶詰)、 おもち、 みかん缶、コーン 缶、しいたけ	フルーツポンチ 牛乳
火 9 30	黒糖パン かぶと人参のスープ ささみのレモンソース さつま芋のピネーザサラダ	609.3(509.5) 22.3(17.4) 15.6(14.7) 2.2(1.4)	ロールパン、米、さつまい も、油、片栗粉、砂糖、 油、砂糖	鶏ささ身、鶏もも肉、 油揚げ、牛乳	にんじん、ブルーン(乾)、 たまねぎ、かぶ、 ブロッコリー、 しめじ、いんげん、 おまいたけ、 にんじん、 レモン果汁、かぶ、 葉、こんぶ (だし用)	きのご飯 ブルー ン 麦茶
水 10 24	バターチキンカレー のりマヨサラダ QBBチーズ	607.7(477.1) 24.9(19.5) 21.0(17.6) 2.4(1.6)	米、砂糖、エググア、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、チ ーズ、牛乳、ツナ油漬缶、 アガー、バター、 牛乳	りんご天然果汁、 カットトマト缶詰、 キャベツ、バナナ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、 ほしのり	りんごゼリー バナナ 牛乳
木 11 25	ご飯 豆腐と大根の味噌汁 鶏の生姜焼き 小松菜の磯和え	587.4(534.9) 23.7(19.8) 17.5(17.6) 1.6(1.2)	米、小麦粉、砂糖、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、淡色みそ、 油揚げ、いわし(煮干し)、 牛乳	緑豆もやし、ごま つな、みかん、 にんじん、だいこん、 しょうが、 ほしのり、 こんぶ (だし用)	ココアちんすこう みかん缶 牛乳
金 12 26	ご飯 わかめのみそ汁 豚ばら肉と根菜の煮物 じゃこのカルシウムサラダ	750.4(634.8) 21.0(19.3) 28.7(23.2) 2.5(1.9)	米、食パン、小麦粉、 グラニュー糖、砂糖、 油	牛乳、豚肉(ばら)、 バター、木綿豆腐、 淡色みそ、しらたき、 いわし(煮干し)、 油揚げ、ごま、 牛乳	だいこん、オレンジ、 ごまつな、にんじん、 たまねぎ、 切り干しだい こん、いんげん、 カットわかめ、 こんぶ (だし用)	メロンパン風トースト オレンジ 牛乳
土 13 27	ミートスパゲティ かぶのミルクスープ ブロッコリーのサラダ	645.3(584.7) 23.1(20.7) 15.0(16.9) 2.3(1.7)	米、スパゲティ、砂糖、 油	牛乳、調整豆乳、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 牛乳	たまねぎ、ブロッコ リー、カットマト 缶詰、バナナ、 かぶ、にんじん、 コーン缶、 こんぶ (だし用)	ゆかりご飯 バナナ 牛乳
木 18 B.D	パンダさんご飯 玉ねぎとベーコンのスープ タンドリーチキン にんじンドレッシングサラダ	649.4(572.9) 16.8(15.0) 22.6(20.0) 1.6(1.2)	米、小麦粉、砂糖、 油、砂糖、砂糖	鶏もも肉、無塩バ ター、卵、ベー コン、生クリーム、 ヨーグルト(無糖)、 黒ごま、牛乳	ぶどう天然果汁、 キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 みかん缶、 にんじん、 こんぶ (だし用)、 にんにく	ココアケーキ みかん缶 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・たんぼは朝おやつ(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	リッツクラッカー	ほしたべ
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
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

