



2024年 4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 (◎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 15	ご飯 じゃがいもの味噌汁 鶏の生姜焼き ほうれん草の磯和え	509.4(548.4) 23.8(22.1) 12.5(15.5) 2.2(1.9)	米、○食パン、じゃがいも、○エッグケア、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、○しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、○オレンジ、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)、ほしのり、カットわかめ、○あおのり	じゃこトースト オレンジ 牛乳
火 2 16	味噌ラーメン わかめサラダ バナナ	379.1(388.5) 14.2(14.7) 7.9(10.8) 2.1(1.6)	焼きそばめん、○マカロニ、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、◎牛乳	緑豆もやし、バナナ、○いちご、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にら、カットわかめ、こんぶ(だし用)	マカロニココア いちご 牛乳
水 3 17	ご飯 大根とえのきのすまし汁 豚のスタミナ炒め じゃことキャベツの和え物	530.1(481.4) 20.0(17.9) 15.1(14.9) 1.3(1.0)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、花かつお、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、だいこん、たまねぎ、にら、しめじ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	きな粉クッキー バナナ 牛乳
木 4 18	ロールパン 白菜のコンソメスープ チキンのトマト焼き 野菜サラダ	531.8(449.9) 19.5(15.8) 11.5(11.6) 2.4(1.6)	ロールパン、○米、油、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、はくさい、緑豆もやし、○ブルーベリー(乾)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)	わかめご飯 ブルーベリー 麦茶
金 5 火 30	ご飯 たまねぎと椎茸の味噌汁 鮭の照り焼き 大根サラダ	426.3(401.3) 21.0(17.6) 7.0(8.7) 1.3(1.1)	米、エッグケア、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、○バナナ、きゅうり、たまねぎ、○ブルーベリージャム、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	ブルーベリーヨーグルト バナナ 麦茶
土 6 20	豚ブルコギ丼 中華スープ もやしの中華サラダ	575.6(518.1) 19.9(18.1) 18.2(17.7) 2.0(1.5)	米、○コッパパン、○メープルシロップ、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○バター、すりごま、◎牛乳	緑豆もやし、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にら、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、しいたけ、こんぶ(だし用)	メープルサンド バナナ 牛乳
月 8 生命の日 22	ご飯 かぶのすまし汁 厚揚げのきのこあんかけ きゅうりとわかめのおかか和え	539.5(573.3) 20.3(19.9) 15.8(18.0) 1.5(1.4)	米、○ロールパン、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、花かつお、○バター、◎牛乳	緑豆もやし、○バナナ、かぶ、きゅうり、ねぎ、にんじん、まいたけ、コーン缶、えのきたけ、いちごジャム、しいたけ、糸みつば、カットわかめ、こんぶ(だし用)	いちごジャムサンド バナナ 牛乳
火 9 23	ご飯 豚汁 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーとツナのマヨサラダ	540.2(487.5) 24.3(20.7) 15.4(15.2) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、糸こんにゃく、エッグケア、じゃがいも、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、淡色みそ、ツナ水煮缶、豚肉(ばら)、○チーズ、花かつお、すりごま、◎牛乳	ブロッコリー、○オレンジ、にんじん、ねぎ、だいこん、たまねぎ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
水 10 24	ポークカレー グリーンサラダ QBBチーズ	506.1(530.8) 17.6(19.3) 15.7(18.9) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○砂糖、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、○アガー、◎牛乳	○りんご天然果汁、○バナナ、たまねぎ、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
木 11 25	ミルクパン かぶとコーンのスープ オムレツ イタリアンサラダ	465.6(392.5) 16.1(13.2) 10.9(11.1) 3.0(1.9)	コッパパン、○米、砂糖、なたね油、○砂糖	卵、調製豆乳、チーズ、○だいず水煮缶詰、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○ブルーベリー(乾)、かぶ、にんじん、きゅうり、○にんじん、コーン缶、ピーマン、○ひじき、こんぶ(だし用)	ひじきごはん ブルーベリー 麦茶
金 12 26	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 鯖の西京焼き ほうれん草の胡麻和え	570.5(531.8) 24.9(21.7) 18.0(18.2) 2.9(2.0)	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、さわら、白みそ、油揚げ、○バター、淡色みそ、いわし(煮干し)、すりごま、◎牛乳	○バナナ、ほうれん草、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	お麩ラスク バナナ 牛乳
土 13 27	サラダパン コンソメスープ 森のサラダ	562.8(471.1) 17.2(15.1) 20.0(17.9) 2.1(1.4)	ロールパン、○米、じゃがいも、エッグケア、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○鶏ひき肉、ハム、◎牛乳	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)	そぼろのおにぎり バナナ 牛乳
金 19 B.D	わんちゃんご飯 えのきの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き のりマヨサラダ	636.9(534.4) 19.9(17.1) 21.8(17.5) 1.3(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、エッグケア、○砂糖	鶏もも肉、○無塩バター、木綿豆腐、○卵、ツナ水煮缶、○生クリーム、淡色みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	○オレンジ天然果汁、○バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、マーマレード、○いちご、ほしのり、こんぶ(だし用)	パウンドケーキ バナナ オレンジジュース

※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

※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

※9・23(火)「豚汁」は備蓄食材の豚汁も併用して使用します

※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい



園長印	栄養士印

	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	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