



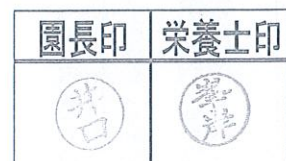
# 2024年 6月 お給食 献立表



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	
土 1 金 7	油麩料理 切り干し大根のハリハリサラダ オレンジ	503.5(466.8) 13.6(14.3) 11.9(14.4)	米、○ロールパン、油 麩、砂糖、ごま油	○牛乳、○バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、○バナナ、 にんじん、きゅうり、切り干し大 いこん、しめじ、糸みつば、○プ ルーベリージャム	ブルーベリーサンド バナナ 牛乳
生命の日		1.8(1.3)				
月 3 17	ご飯 なめこと豆腐のみそ汁 豚ばら肉と大根の煮物 じゃことキャベツの和え物	545.0(534.1) 18.4(17.4) 17.4(17.8) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○砂 糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆 腐、○調製豆乳、しらす干 し、○きな粉、淡色みそ、 いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、キャベツ、○みかん、 にんじん、たまねぎ、なめこ、 きゅうり、みつば、いんげん、こ んぶ(だし用)	きな粉蒸しパン みかん缶 牛乳
火 4 18	ロールパン キャベツとベーコンのスープ 鶏のさっぱりレモン焼き ツナとポテトのサラダ	552.2(461.0) 22.4(17.7) 14.4(12.9) 2.4(1.6)	ロールパン、○米、 じゃがいも、油、○砂 糖、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、○鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、ベーコン、◎牛 乳	○ブルー(乾)、キャベツ、た まねぎ、にんじん、○ごぼう、 きゅうり、○にんじん、レモン果 汁、こんぶ(だし用)	鶏ごぼうご飯 ブルー 麦茶
水 5 19	ご飯 白菜とえのきの中華スープ 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	483.2(472.4) 21.1(20.9) 12.3(14.1) 1.9(1.6)	米、○白玉粉、ごま 油、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○粉 チーズ、ごま、◎牛乳	キャベツ、○みかん、たまねぎ、 はくさい、きゅうり、えのきた け、カットわかめ、こんぶ(だし 用)、しょうが	もちもちチーズパン みかん缶 牛乳
木 6 20	ビーフストロガノフ 小松菜と塩こんぶのサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	733.0(643.7) 18.3(16.2) 12.7(12.5) 0.5(0.4)	米、○砂糖、片栗粉、 小麦粉	○牛乳、ヨーグルト、カル ピス、牛肉(肩ロース)、ツナ 水煮缶、生クリーム、○ア ガー、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、ごまつな、 もやし、しめじ、マッシュルーム 缶、レモン果汁、塩こんぶ	カルピスゼリー バナナ 麦茶
土 8 22	ナポリタンスパゲティー コンソメスープ いんげんのサラダ	537.4(514.9) 16.7(16.5) 13.9(16.4) 2.7(2.1)	スパゲティー、○米、 エッグケア、砂糖	○牛乳、ウインナー、○油 揚げ、○しらす干し、◎牛 乳	いんげん、たまねぎ、○バナナ、 トマトピューレ、キャベツ、マッ シュルーム缶、にんじん、ピーマ ン、コーン缶、こんぶ(だし用)	油揚げとじゃこのおにぎり バナナ 牛乳
月 10 24	ご飯 玉ねぎと油揚げのみそ汁 肉野菜炒め 大根とひじきのサラダ	570.8(556.7) 18.6(17.7) 20.9(20.7) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○砂 糖、エッグケア、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○調製 豆乳、ツナ水煮缶、油揚 げ、○チーズ、淡色みそ、 いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、○オレンジ、キャベ ツ、たまねぎ、緑豆もやし、にん じん、ピーマン、コーン缶、○ コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こ んぶ(だし用)	コーンチーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
火 11 25	レーズンパン かぶと人参のスープ 鱈のパン粉焼き にんじンドレッシングサラダ	496.7(406.5) 18.9(15.9) 17.1(15.8) 1.7(1.2)	ぶどうパン、○小麦 粉、○砂糖、○油、 油、オリーブ油、パン 粉、砂糖	○牛乳、あじ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、 かぶ、きゅうり、にんじん、コー ン缶、かぶ・葉、こんぶ(だし 用)	ちんすこう バナナ 牛乳
水 12 26	ご飯 大根のすまし汁 鶏肉の塩焼き ごまドレサラダ	415.1(397.2) 18.6(16.2) 8.7(9.8) 1.2(1.0)	米、油、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも 肉、花かつお、ねりごま、 ◎牛乳	キャベツ、○バナナ、きゅうり、 だいこん、ねぎ、にんじん、○い ちごジャム、糸みつば、コーン 缶、こんぶ(だし用)、レモン果 汁、にんにく	いちごヨーグルト バナナ 麦茶
木 13 27	あんかけ焼きそば きゅうりとわかめのおかか和え バナナ	478.7(444.7) 14.1(13.1) 7.5(9.8) 2.4(1.6)	焼きそばめん、○米、 片栗粉、ごま油、○砂 糖、油	豚肉(肩ロース)、花かつお、 ◎牛乳	緑豆もやし、バナナ、はくさい、 たまねぎ、○ブルー(乾)、 きゅうり、チンゲンサイ、たけの こ(水煮缶)、にんじん、コーン 缶、しいたけ、○焼きのり、カッ トわかめ	のりの佃煮ごはん ブルー 麦茶
金 14 28	ご飯 キャベツの味噌汁 かじきの照り焼き 鉄分サラダ	550.2(539.1) 23.6(21.3) 16.8(18.0) 1.7(1.5)	米、○食パン、エッグ ケア、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、ツナ水煮缶、淡色み そ、いわし(煮干し)、○無塩 バター、○バター、○すり ごま、○ごま、すりごま、 ◎牛乳	ほうれんそう、○みかん、キャベ ツ、たまねぎ、コーン缶、ひじ き、こんぶ(だし用)	セサミトースト みかん缶 牛乳
土 15 29	麻婆料理 チンゲン菜のスープ わかめサラダ	501.6(475.1) 17.9(16.9) 12.7(14.8) 3.0(2.0)	米、○マカロニ、片栗 粉、ごま油、○砂糖、 砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、淡色みそ、しらす干 し、○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、 チンゲンサイ、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
金 21 B.D	てるてる坊主ごはん コロコロやさしいスープ 鮭のみそ焼き キャベツとコーンのサラダ	577.6(488.1) 17.1(15.0) 17.5(14.9) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、じゃが いも、○油、○砂糖、 ○はちみつ、油、砂糖	さけ、○卵、○牛乳、○生 クリーム、豆みそ、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、キャベツ、○ バナナ、○みかん缶、きゅうり、 コーン缶、たまねぎ、にんじん、 かぶ、こんぶ(だし用)	はちみつケーキ バナナ 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  
 ※すみれ・たんぼ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
たんぼぼ	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

