



# 2024年 10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 ( )は未満値	材 料 名 (◎は10時おやつ O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	
火 1 29	ご飯 中華スープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	494.9(502.6) 19.6(19.9) 13.0(15.0) 1.3(1.2)	米、ロールパン、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、◎みかん、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、◎りんごジャム、こんぶ(だし用)	りんごジャムサンド みかん缶 牛乳
水 2 30	味噌ラーメン ごまドレサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	539.6(504.0) 16.9(17.6) 16.4(16.0) 2.1(1.7)	焼きそばめん、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、淡色みそ、ねりごま、◎牛乳	キャベツ、◎バナナ、きゅうり、緑豆もやし、えのきたけ、コーン缶、にんじん、ねぎ、にら、こんぶ(だし用)	ちんすこう バナナ 牛乳
木 3 17	ご飯 豆腐とえのきの味噌汁 大根とさつま芋のそぼろ煮 キャベツのごま酢和え	532.8(456.8) 18.4(16.6) 12.9(13.1) 1.6(1.1)	米、さつまいも、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、なたね油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎調製豆乳、◎チーズ、淡色みそ、いわし(煮干し)、すりごま、◎牛乳	キャベツ、◎オレンジ、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
金 4	ご飯 大根のすまし汁 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え	473.1(467.2) 22.9(20.2) 11.6(13.8) 1.3(1.1)	米、◎焼ふ、◎砂糖	◎牛乳、さけ、挽きわり納豆、◎バター、花かつお、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、◎バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、糸みつば、こんぶ(だし用)	お麩ラスク バナナ 牛乳
土 5 運動会 19	豚丼 油揚げの味噌汁 白菜のおかか和え	611.8(603.0) 21.4(20.1) 22.2(24.1) 1.7(1.2)	米、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎ヨーグルト、豚肉(ばら)、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、◎バナナ、緑豆もやし、にんじん、だいこん、◎ブルーベリージャム、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ブルーベリーヨーグルト バナナ 牛乳
月 7 21	ご飯 ほうれん草と人参スープ ハンバーグ 野菜サラダ	550.9(558.2) 19.4(19.1) 16.3(18.1) 1.6(1.3)	米、◎ビーフン、パン粉、エッグケア、油、砂糖、片栗粉、◎ごま油、◎油	豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、◎豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、◎ブルー(乾)、◎キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、◎にら、にんじん、◎にんじん、こんぶ(だし用)	焼きビーフン ブルー 麦茶
火 8 生命の日 22	厚揚げ中華丼 小松菜の磯和え バナナ	501.2(485.6) 14.8(15.3) 12.2(13.4) 2.0(1.5)	米、◎食パン、片栗粉、◎はちみつ、ごま油、油	◎牛乳、生揚げ、◎バター、◎牛乳	緑豆もやし、ごまつな、◎かき、バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だけのこ(水煮缶)、しいたけ、ほしのり	はちみつトースト 柿 牛乳
水 9 23 遠足	ご飯 えのきのすまし汁 鶏肉の五目煮 のりマヨサラダ	613.7(527.5) 21.1(18.5) 21.1(18.5) 1.7(1.3)	◎さつまいも(皮付)、米、糸こんにゃく、◎油、エッグケア、砂糖、なたね油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、花かつお、◎牛乳	◎オレンジ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほしのり、こんぶ(だし用)、糸みつば	さつまいもスティック オレンジ 牛乳
木 10 24	レーズンパン じゃが芋とベーコンスープ 鶏のさっぱりレモン焼き イタリアンサラダ	542.9(454.7) 21.4(17.1) 12.8(12.7) 2.5(1.7)	ぶどうパン、◎米、じゃがいも、◎油、なたね油、オリーブ油、◎砂糖、砂糖	鶏もも肉、チーズ、◎鶏もも肉、ベーコン、◎油揚げ、◎牛乳	キャベツ、◎ブルー(乾)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、◎しめじ、◎まいだけ、◎にんじん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	きのこご飯 ブルー 麦茶
金 11 25	ご飯 わかめスープ 豚肉のねぎ塩炒め 春雨サラダ	535.8(539.0) 17.3(18.8) 15.7(17.6) 1.7(1.3)	米、◎ロールパン、はるさめ、ごま油、油、砂糖、◎砂糖、◎油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豚ひき肉、◎淡色みそ、◎牛乳	緑豆もやし、◎みかん、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、◎たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	肉みそサンド みかん缶 牛乳
土 12 26	ツナとトマトのスパゲティ きのこスープ 森のサラダ	430.0(406.6) 18.2(16.0) 11.3(14.0) 1.5(1.1)	スパゲティ、◎マカロニ、砂糖、◎砂糖、油	◎牛乳、ツナ油漬缶、◎きな粉、◎牛乳	ホールドマト缶詰、◎バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロックリー、しめじ、カリフラワー、まいだけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	マカロニきな粉 バナナ 牛乳
火 15 月 28	秋野菜カレー ブロックリーとツナのマヨサラダ QBBチーズ	577.4(502.8) 21.3(18.3) 18.8(16.9) 2.3(1.6)	米、さつまいも、エッグケア、◎砂糖、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、◎アガー、すりごま、◎牛乳	◎ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ブロックリー、◎バナナ、にんじん、しめじ	ぶどうゼリー バナナ 牛乳
水 16 木 31	デニッシュパン ココロやさしいスープ 鯖のパン粉焼き にんじンドレッシングサラダ	547.1(503.6) 17.5(15.8) 22.5(20.6) 2.4(1.9)	クロワッサン、◎米、じゃがいも、油、オリーブ油、パン粉、砂糖	さわら、◎油揚げ、◎しらす干し、◎牛乳	キャベツ、◎ブルー(乾)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぶ、こんぶ(だし用)	油揚げとじゃこのおにぎり ブルー 麦茶
金 18 B.D	パンダさんご飯 白菜のコンソメスープ 照り焼きチキン グリーンサラダ	601.2(493.4) 18.5(15.7) 21.0(17.4) 1.1(1.0)	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、黒ごま、◎牛乳	◎オレンジ天然果汁、◎グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、キャベツ、◎りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)	りんごのケーキ グレープフルーツ オレンジジュース

※23日の遠足(3~5歳児クラス)はご家庭よりお弁当をお持ちください  
 ※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ください



	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
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

