



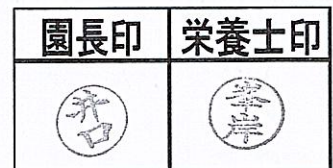
# 2025年 4月 お給食 献立表



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	
火 1 15	ご飯 たまねぎと椎茸の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の磯和え	465.9(444.5) 21.2(19.1) 9.0(11.5) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○調製豆乳、○チーズ、淡色みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	緑豆もやし、ごまつな、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほしのり、こんぶ(だし用)、レモン果汁、にんにく	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
水 2 16	味噌ラーメン キャベツとワカメのナムル風サラダ バナナ	452.1(474.2) 15.1(16.5) 13.1(15.1) 2.5(2.0)	焼きそばめん、○ロールパン、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、○バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、○みかん、バナナ、きゅうり、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、にら、コーン缶、○りんごジャム、カットわかめ、こんぶ(だし用)	りんごジャムサンド みかん缶 牛乳
木 3 17	ご飯 チンゲン菜のスープ 肉野菜炒め 大根とひじきのサラダ	586.6(545.8) 15.7(15.1) 23.9(22.4) 1.2(0.9)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、エッグケア、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、○きな粉、◎牛乳	だいこん、○バナナ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)	きな粉クッキー バナナ 牛乳
金 4 水 30	ロールパン キャベツと人参のスープ 鶏のさっぱりレモン焼き イタリアンサラダ	495.9(405.0) 21.0(16.5) 15.1(12.8) 2.4(1.6)	ロールパン、○米、なたね油、オリーブ油、○ごま油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ベーコン、○油揚げ、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、○ブルーベリー(乾)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○ごまつな、レモン果汁、こんぶ(だし用)	青菜とじゃこごはん ブルーベリー 麦茶
土 5 19	ナポリタンスパゲティー かぶと玉ねぎのスープ キャベツとコーンのサラダ	515.9(504.0) 16.3(15.9) 11.9(14.5) 2.6(1.9)	スパゲティー、○米、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、ウインナー、○鶏ひき肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○バナナ、トマトピューレ、かぶ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、ピーマン、かぶ・葉、こんぶ(だし用)	そぼろのおにぎり バナナ 牛乳
月 7 21	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 野菜サラダ	635.7(653.5) 24.0(24.2) 23.5(24.4) 1.9(1.6)	米、○食パン、パン粉、○エッグケア、エッグケア、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○オレンジ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、○あおのり	じゃこトースト オレンジ 牛乳
火 8 生命の日 22	ダル(豆)カレーライス ほうれん草の胡麻和え みかん缶	486.9(406.2) 16.7(12.0) 12.0(9.9) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、大豆(ゆで)、すりごま、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれん草、たまねぎ、みかん、にんじん、○バナナ、いんげん、○いちごジャム	いちごヨーグルト バナナ 麦茶
水 9 23	ミルクパン かぶとコーンのスープ 鱈のパン粉焼き のマヨサラダ	460.9(385.2) 18.2(14.5) 12.0(11.1) 2.5(1.7)	コッペパン、○米、エッグケア、オリーブ油、パン粉、砂糖	さわら、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○ブルーベリー(乾)、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ほしのり、こんぶ(だし用)	わかめのおにぎり ブルーベリー 麦茶
木 10 24	ご飯 豆腐とえのきの味噌汁 鶏肉の五目煮 ごまドレサラダ	510.7(497.3) 17.7(16.6) 15.4(16.7) 1.6(1.1)	米、系こんにゃく、○焼豆腐、砂糖、油、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆(ゆで)、○バター、淡色みそ、いわし(煮干し)、ねぎごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	お謎のココアスナック バナナ 牛乳
金 11 25	ご飯 大根のすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き キャベツの和風サラダ	560.5(504.5) 20.0(18.2) 15.6(15.3) 1.2(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、花かつお、淡色みそ、すりごま、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごまつな、糸みつば、こんぶ(だし用)	ちんすこう バナナ 牛乳
土 12 26	豚ブルコギ丼 中華スープ じゃこキャベツの和え物	548.0(548.6) 17.9(17.5) 16.6(17.7) 1.8(1.4)	米、○コッペパン、○メープルシロップ、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、○バター、すりごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○バナナ、にら、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、こんぶ(だし用)	メープルサンド バナナ 牛乳
月 14 28	中華丼 切り干し大根のハリハリサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	533.9(549.6) 19.3(19.3) 11.9(14.6) 1.9(1.5)	米、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、○アガー、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、○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、たけのこ(水煮缶)、切り干しだいこん、しいたけ	オレンジゼリー バナナ 牛乳
金 18 B.D	わんちゃんご飯 豆腐と大根の味噌汁 鮭のみそ焼き ブロッコリーとツナのマヨサラダ	603.3(507.4) 22.6(18.8) 19.0(16.1) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、エッグケア、○油、砂糖、○砂糖	さけ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○生クリーム、○卵、淡色みそ、○バター、油揚げ、豆みそ、いわし(煮干し)、○牛乳、すりごま、◎牛乳	○オレンジ天然果汁、ブロッコリー、○いちご、○バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	バナナケーキ いちご 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  
 ※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
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

