



2025年 5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	
木 1 月 19	ご飯 えのきの味噌汁 鶏肉の照り焼き 鉄分サラダ	549.6(573.1) 25.1(22.3) 15.8(19.6) 1.8(1.4)	米、〇ロールパン、エッグ グクア、砂糖、〇砂 糖、〇油	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶 油揚げ、〇豚ひき肉、淡色みそ、いわし (煮干し)、〇淡色みそ、すりごま、◎牛 乳	ほうれんそう、〇バナナ、たまねぎ、えの きたけ、〇たまねぎ、コーン缶、ひじき、こ んぶ(だし用)	肉みそサンド バナナ 牛乳
金 2 こどもの日	ご飯 たけのこのすまし汁 鱈のカレー焼き 味噌ドレッシングサラダ	534.6(496.3) 21.6(19.3) 12.2(13.3) 1.4(1.1)	米、〇小麦粉、〇砂 糖、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、さわか、〇調製豆乳、〇生ク リーム、花かつお、〇卵、淡色みそ、ご ま、◎牛乳	ごまつな、〇みかん、きゅうり、にんじん、 だいごん、ねぎ、たまねぎ、糸みつば、 コーン缶、〇いちごジャム、こんぶ(だし 用)	こいのぼりケーキ みかん缶 牛乳
水 7 21	ロールパン ポテトスープ チキンのトマトソース レタスサラダ	502.7(421.9) 20.5(16.7) 13.6(12.3) 2.3(1.7)	ロールパン、〇米、じゃ がいも、〇エッググア、 油、砂糖	鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、ツナ油漬 缶、ベーコン、◎牛乳	レタス、〇ブルー(乾)、きゅうり、た まねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)	ツナマヨおにぎり ブルー 麦茶
木 8 生命の日 22	あんかけ焼きそば しめじときゅうりの中華和え みかん缶	417.3(405.2) 13.6(13.3) 10.7(13.6) 1.4(1.0)	焼きそばめん、〇ぎょう ざの皮、片栗粉、ごま 油、油	〇牛乳、〇ピザ用チーズ、◎牛乳	もやし、みかん、たまねぎ、〇バナナ、は くさい、きゅうり、しめじ、にんじん、チンゲ ンサイ、たけのこ(水煮缶)、〇たまね ぎ、〇コーン缶、しいたけ、〇ピーマン	ぱりぱりピザ バナナ 牛乳
金 9 23 遠足	ご飯 なめこ豆腐のみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のおひたし	493.7(474.8) 17.8(17.9) 16.6(17.0) 1.5(1.0)	米、〇焼ふ、〇砂糖、 ごま油、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 〇バター、淡色みそ、いわし(煮干し)、 ◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、〇みかん、に んじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、なめこ、 えのきたけ、みつば、こんぶ(だし用)	お燗ラスク みかん缶 牛乳
土 10 24	ツナとトマトのスパゲティ きのこスープ 森のサラダ	562.7(524.7) 19.5(17.5) 11.2(14.0) 2.1(1.5)	〇米、スパゲティ、砂 糖、油	〇牛乳、ツナ油漬缶、◎牛乳	ホールトマト缶詰、〇バナナ、たまねぎ、 キャベツ、プロコリロー、しめじ、カリフ ラワー、まいたけ、コーン缶、こんぶ(だし 用)	ゆかりおにぎり バナナ 牛乳
月 12 26	スタミナ丼 チョレギサラダ QBBチーズ	665.7(611.2) 20.4(18.9) 27.0(25.3) 2.6(2.1)	米、〇食パン、〇エッグ グクア、ごま油、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、ごま、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、〇バナナ、もやし、に んじん、きゅうり、しめじ、〇たまねぎ、に ら、〇コーン缶、カットわかめ	マヨコーントースト バナナ 牛乳
火 13 27	黒糖パン 白菜のコンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	513.5(445.1) 19.2(15.4) 15.6(15.1) 2.1(1.4)	ロールパン、〇米、エッ ググクア、〇砂糖、油、 砂糖	鶏もも肉、ベーコン、〇だいご水煮缶 詰、〇油揚げ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、〇ブルー(乾)、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーメレ ード、〇にんじん、コーン缶、〇ひじき、こ んぶ(だし用)	ひじきごはん ブルー 麦茶
水 14 28	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	577.2(511.7) 19.1(17.5) 18.3(16.9) 2.1(1.5)	米、〇小麦粉、〇砂 糖、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、〇調製豆乳、木 綿豆腐、〇チーズ、淡色みそ、しらす干 し、いわし(煮干し)、油揚げ、ごま、◎ 牛乳	だいごん、〇バナナ、ごまつな、にんじん、 ねぎ、切り干しだいごん、〇そらまめ、い んげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	そら豆のチーズ蒸しパン バナナ 牛乳
木 15 B.D	キティちゃんご飯 豚汁 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとわかめのおかか和え	629.5(556.4) 20.2(16.9) 19.9(17.8) 1.7(1.2)	米、〇小麦粉、〇砂 糖、糸こんにやく、じゃが いも、パン粉、〇砂糖	鶏もも肉、〇無塩バター、〇卵、豚肉 (ばら)、〇生クリーム、淡色みそ、花か つお、◎牛乳	〇りんご天然果汁、緑豆もやし、〇オレ ンジ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、だいご ん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、 こんぶ(だし用)、にんじく	ココアケーキ オレンジ りんごジュース
金 16 30	チキンカレー ほうれん草と塩こんぶのサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	517.2(491.0) 20.5(19.4) 10.8(12.3) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、〇砂糖	〇牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、〇アガー、◎牛乳	〇ぶどう濃縮果汁、もやし、〇バナナ、 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、レモン 果汁、塩こんぶ	ぶどうゼリー バナナ 牛乳
土 17 31	麻婆丼 キャベツスープ きゅうりともやしのゆかり和え	553.3(572.0) 18.5(19.0) 16.2(19.0) 3.4(2.5)	米、〇ロールパン、片 栗粉、砂糖、油、ごま 油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色み そ、〇バター、◎牛乳	もやし、〇バナナ、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、ね ぎ、万能ねぎ、〇いちごジャム、こんぶ (だし用)	いちごジャムサンド バナナ 牛乳
火 20 木 29	ご飯 豆腐の中華スープ カレイの中華蒸し 小松菜の胡麻和え	486.3(491.8) 26.3(23.3) 12.1(15.1) 1.6(1.3)	米、〇片栗粉、砂糖、 〇砂糖、ごま油、〇油	〇牛乳、かれい、〇いり大豆、絹ごし豆 腐、〇しらす干し、すりごま、ごま、◎牛 乳	〇みかん、ごまつな、緑豆もやし、ねぎ、 ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょう が、こんぶ(だし用)	大豆の甘辛炒め みかん缶 牛乳

※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
 ※15(木)の「豚汁」は備蓄食材を一部使用します
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい

	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

