



2025年 8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	
金 1	ご飯 大根のすまし汁 鶏肉の塩焼き 味噌ドレッシングサラダ	496.5(491.6) 22.3(20.5) 12.4(13.8) 1.8(1.5)	米、○食パン、○エッグ ケア、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○し らす干し、花かつお、淡 色みそ、こま、◎牛乳	こまつな、○みかん、きゅうり、に んじん、だいこん、ねぎ、コー ン缶、糸みつば、こんぶ(だし用)、 レモン果汁、にんにく、○あおのり	じゃこトースト みかん缶 牛乳
土 2	ツナとトマトのスパゲティー かぶとコーンのスープ 森のサラダ	429.4(406.3) 17.4(15.5) 10.9(13.7) 1.6(1.1)	スパゲティー、○マカロ ニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ツナ油漬缶、◎ 牛乳	ホールトマト缶詰、○バナナ、たま ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、か ぶ、カリフラワー、コーン缶、しめ じ、こんぶ(だし用)	マカロニココア バナナ 牛乳
月 4 18	ご飯 白菜とえのきのスープ 鯖の黄金焼き おろしドレッシングサラダ	619.4(583.6) 18.3(17.5) 23.1(21.3) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、エッグケア、油、 砂糖	○牛乳、さば、赤みそ、 ◎牛乳	キャベツ、○バナナ、はくさい、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、こ まつな、えのきだけ、だいこん、こ んぶ(だし用)	ちんすこう バナナ 牛乳
火 5 19	塩野菜ラーメン キャベツとワカメのナムル風サラダ バナナ	495.7(504.8) 16.8(17.1) 9.9(13.8) 1.9(1.5)	生中華めん、○小麦粉、 ○砂糖、ごま油	○牛乳、○調製豆乳、豚 ひき肉、○チーズ、こ ま、◎牛乳	キャベツ、○オレングジ、バナナ、 きゅうり、緑豆もやし、ねぎ、に ら、にんじん、○コーン缶、コー ン缶、カットわかめ	コーンチーズ蒸しパン オレング 牛乳
水 6 20	ミルクパン キャベツスープ 鶏肉のマーマレード焼き ごまドレサラダ	450.8(383.8) 18.5(15.2) 9.7(9.9) 2.6(1.8)	コッペパン、○米、油、 ○ごま油、砂糖	鶏もも肉、○油揚げ、○ しらす干し、ねりごま、 ◎牛乳	キャベツ、○ブルー(乾)、きゅ うり、たまねぎ、しめじ、にんじ ん、マーマレード、○こまつな、 コーン缶、こんぶ(だし用)	油揚げと青菜ごはん ブルー 麦茶
木 7 25	ご飯 豆腐の中華スープ 肉野菜炒め 鉄分サラダ	648.6(589.7) 19.1(17.2) 21.5(21.7) 3.9(2.5)	米、○さつまいも、エッ グケア、○砂糖、○はち みつ、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ツ ナ油漬缶、木綿豆腐、○ 生クリーム、○無塩バ ター、すりごま、こま、 ◎牛乳	こんぶ(だし用)、ほうれんそう、 ○バナナ、キャベツ、緑豆もやし、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマ ン、コーン缶、ひじき	キャラメルポテト バナナ 牛乳
金 8 生命の日 22	ご飯 たまねぎと椎茸の味噌汁 厚揚げのきのこあんかけ ほうれん草と塩こんぶのサラダ	522.4(482.0) 21.5(19.1) 16.8(16.1) 1.1(1.0)	米、○焼飯、○砂糖、片 栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、ツナ油 漬缶、木綿豆腐、○バ ター、淡色みそ、いわし (煮干し)、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、○バナナ、 たまねぎ、しいたけ、にんじん、ま いだけ、えのきだけ、レモン果汁、 塩こんぶ、こんぶ(だし用)	お麴ラスク バナナ 牛乳
土 9 23	豚丼 中華スープ じゃことキャベツの和え物	625.2(635.9) 18.7(19.4) 24.2(25.5) 1.3(1.2)	米、○コッペパン、○ メーブルシロップ、砂 糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(ばら)、し らす干し、○バター、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、に んじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、 しいたけ、こんぶ(だし用)	メーブルサンド バナナ 牛乳
火 12 26	チーズパン コロコロやさいスープ チキンのトマト焼き 野菜サラダ	450.0(404.6) 19.5(15.4) 8.6(10.6) 2.4(1.5)	コッペパン、○米、じゃ がいも、油、砂糖、○砂 糖	鶏もも肉、○鶏ひき肉、 チーズ、◎牛乳	キャベツ、緑豆もやし、○ブルー (乾)、きゅうり、たまねぎ、にん じん、かぶ、コーン缶、こんぶ(だ し用)	そぼろのおにぎり ブルー 麦茶
水 13 27	ご飯 豆腐とえのきの味噌汁 鶏肉の五目煮 キャベツの和風サラダ	485.3(457.6) 17.0(16.3) 10.1(12.0) 1.5(1.1)	米、○小麦粉、糸こん にゃく、○黒砂糖、油、 砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、大豆(ゆで)、○ 調製豆乳、淡色みそ、い わし(煮干し)、◎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 きだけ、こまつな、こんぶ(だし 用)	黒糖蒸しパン バナナ 牛乳
木 14 28	ダル(豆)カレーライス 小松菜の胡麻和え みかん缶	530.1(475.6) 18.9(14.3) 13.0(13.4) 1.5(1.0)	米、じゃがいも、○砂 糖、片栗粉、小麦粉、砂 糖	○牛乳、大豆(ゆで)、 ○アガー、すりごま、◎ 牛乳	○ぶどう濃縮果汁、緑豆もやし、た まねぎ、こまつな、みかん、にんじ ん、○バナナ、いんげん	ぶどうゼリー バナナ 牛乳
金 15 29	ご飯 椎茸とねぎのすまし汁 油麩の肉じゃが風 ブロッコリーとツナのマヨサラダ	571.7(541.4) 18.3(18.1) 18.0(17.7) 1.7(1.5)	米、○ロールパン、じゃ がいも、油麩、エッグケ ア、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、花 かつお、○バター、すり ごま、◎牛乳	○オレングジ、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、○いちごジャ ム、糸みつば、しいたけ、さやえん どう、こんぶ(だし用)	いちごジャムサンド オレング 牛乳
土 16 30	大根スパゲティー コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ	559.4(513.3) 20.6(18.1) 10.8(14.1) 2.0(1.3)	スパゲティー、○米、 油、砂糖、○エッグケア	○牛乳、ツナ油漬缶、○ ツナ油漬缶、◎牛乳	だいこん、キャベツ、○バナナ、た まねぎ、きゅうり、にんじん、コー ン缶、こんぶ(だし用)、焼きのり	ツナマヨおにぎり バナナ 牛乳
木 21 B.D	スノーピーご飯 キャベツと人参のスープ 鮭の照り焼き 緑黄色のフレンチサラダ	612.4(540.0) 17.9(15.6) 19.5(17.5) 1.4(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、 油、○砂糖、砂糖	さけ、○無塩バター、○ 卵、○生クリーム、黒こ ま、◎牛乳	○オレング天然果汁、○パイナップ ル、にんじん、日本かぼちゃ、たま ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、い んげん、○みかん缶、こんぶ(だし 用)	パウンドケーキ パイナップル 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・たんぽぽクラスは朝おやつ(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	ハイハイン	リッツクラッカー	ハイハイン	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	ハイハイン	カルシウム せんべい	ハイハイン	カルシウム せんべい	ハイハイン

園長印	栄養士印

