



2025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	
水 1 月 27	ご飯 豆腐の中華スープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	533.1(486.8) 21.4(19.8) 10.2(12.2) 4.1(2.7)	米、○小麦粉、○砂糖、 ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○調 製豆腐、木綿豆腐、こ ま、◎牛乳	こんぶ(だし用)、緑豆もや し、ほうれんそう、○オレン ジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ココア蒸しパン オレンジ 牛乳
木 2 30	ミルクパン 白菜と玉ねぎのスープ チキンマカロニグラタン ごまドレサラダ	637.8(541.5) 18.8(15.7) 22.0(19.6) 2.3(1.4)	コッペパン、○米、小麦 粉、マカロニ、油、パン 粉、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○牛ひき肉、ピザ用チーズ、 バター、無塩バター、ねりこ ま、○ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさ い、○ブルー(乾)、にんじ ん、きゅうり、○ねぎ、しめ じ、コーン缶、こんぶ(だし 用)	焼肉風おにぎり ブルー 麦茶
金 3	ご飯 大根のすまし汁 鯖の香味焼き 小松菜と塩こんぶのサラダ	521.3(474.5) 23.4(19.7) 16.8(15.8) 1.3(1.1)	米、○焼ふ、○砂糖、砂 糖、ごま油	○牛乳、さば、ツナ油漬 缶、○バター、花かつ お、◎牛乳	もやし、ごまつな、○バナナ、 だいこん、ねぎ、糸みつば、し モン果汁、塩こんぶ、こんぶ (だし用)	お昼のココアスナック バナナ 牛乳
土 18	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ キャベツのおかか和え	648.4(577.6) 19.1(18.0) 24.7(23.1) 2.1(1.6)	米、○ロールパン、砂 糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○バ ター、花かつお、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○バナ ナ、にんじん、緑豆もやし、チ ンゲンサイ、しめじ、ねぎ、に ら、○りんごジャム、こんぶ (だし用)	りんごジャムサンド バナナ 牛乳
月 6 20	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 野菜サラダ	606.2(611.5) 23.4(22.8) 20.3(22.0) 1.6(1.3)	米、○ぎょうざの皮、パン 粉、エッグケア、油、 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、調製豆腐、○ピザ 用チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○バナ ナ、緑豆もやし、きゅうり、○ たまねぎ、○コーン缶、にんじ ん、コーン缶、○ピーマン、こ んぶ(だし用)	ばりばりピザ バナナ 牛乳
火 7 21	味噌ラーメン きゅうりとわかめのおかか和え バナナ	426.6(459.8) 15.0(15.5) 10.4(14.0) 2.5(1.7)	焼きそばめん、○食パ ン、○はちみつ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、淡色 みそ、○バター、花かつ お、◎牛乳	緑豆もやし、○みかん、バナ ナ、キャベツ、きゅうり、えの きたけ、コーン缶、ねぎ、に ら、カットわかめ、こんぶ(だ し用)	はちみつトースト みかん缶 牛乳
水 8 生命の日 22	ご飯 えのきとねぎのすまし汁 薩摩揚げの五目煮 ほうれん草の磯和え	492.9(471.8) 18.1(17.7) 9.0(12.0) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○さつま いも(皮付)、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、さつま揚げ、だ いず水煮豆、○調製豆 乳、花かつお、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、○ オレンジ、にんじん、だいこ ん、ねぎ、しいたけ、えのきた け、いんげん、ほしのり、こん ぶ(だし用)	さつまいも蒸しパン オレンジ 牛乳
木 9 23	デニッシュパン かぶと玉ねぎのスープ 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ	502.2(478.9) 16.5(14.9) 20.8(20.0) 2.4(1.9)	クロワッサン、○米、 エッグケア、油	さけ、◎牛乳	キャベツ、○ブルー(乾)、 たまねぎ、かぶ、きゅうり、に んじん、コーン缶、かぶ・栗、 こんぶ(だし用)	わかめごはん ブルー 麦茶
金 10 24	ご飯 豆腐とえのきの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 切り干し大根とツナの和え物	550.7(497.0) 22.0(19.6) 15.5(15.3) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○油、○ 砂糖、パン粉、砂糖、ご ま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、ツナ油漬缶、淡色 みそ、いわし(煮干し)、○ きな粉、すりごま、◎牛 乳	○みかん、きゅうり、たまね ぎ、えのきたけ、にんじん、切 り干しだいこん、こんぶ(だし 用)、にんにく	きな粉クッキー みかん缶 牛乳
土 11 25	きのこの和風スパゲティー かぶとコーンのスープ 森のサラダ	491.2(464.9) 18.9(16.7) 11.8(14.4) 2.0(1.3)	スパゲティー、○米、砂 糖、油、○砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、○ 鶏ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじ ん、ブロッコリー、かぶ、カリ フラワー、コーン缶、しめじ、 えのきたけ、マッシュルーム 缶、こんぶ(だし用)	そばろのおにぎり バナナ 牛乳
火 14 28	ご飯 油揚げと白菜の味噌汁 大根とさつま芋のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え	431.4(432.4) 14.3(13.5) 8.3(11.2) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖、 ○砂糖、なたね油、片栗 粉	○ヨーグルト(無糖)、鶏ひ き肉、淡色みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)、すり ごま、◎牛乳	緑豆もやし、ごまつな、にんじ ん、○バナナ、だいこん、はく さい、たまねぎ、○いちごジャ ム、さやえんどう、こんぶ(だ し用)	いちごヨーグルト バナナ 麦茶
水 15 29	秋野菜カレー 味噌ドレッシングサラダ QBBチーズ	540.8(504.4) 19.2(16.9) 15.0(16.0) 2.5(1.6)	米、さつまいも、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、チー ズ、○アガー、淡色み そ、ごま、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、ごまつ な、○バナナ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しめじ、コー ン缶	オレンジゼリー バナナ 牛乳
木 16 B.D	うさぎごはん ココロやさしいスープ 鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ	558.6(492.2) 16.8(14.5) 18.7(16.9) 1.8(1.2)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、なたね油、 砂糖、○砂糖	鶏もも肉、○無塩バ ター、○卵、チーズ、○ 生クリーム、◎牛乳	○オレンジ天然果汁、キャベ ツ、○グレープフルーツ、○り んご、にんじん、きゅうり、た まねぎ、かぶ、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
金 17 31	ご飯 玉ねぎと椎茸のスープ 肉野菜炒め ブロッコリーとツナのマヨサラダ	602.2(562.6) 17.9(17.6) 23.2(20.7) 1.2(1.1)	米、○コッペパン、エッ グケア、○はちみつ、○ 砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ 油漬缶、○無塩バター、 ○きな粉、すりごま、◎ 牛乳	○バナナ、ブロッコリー、キャ ベツ、緑豆もやし、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、しいたけ、 ピーマン、こんぶ(だし用)	きな粉バターサンド バナナ 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

※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

園長印	栄養士印

