



2026年 3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	
月 2 16	ご飯 豆腐の中華スープ 中華風ローストチキン キャベツとワカメのナムル風サラダ	611.6(595.2) 21.7(21.7) 16.8(18.2) 4.1(2.9)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ごま、◎牛乳	こんぶ(だし用)、キャベツ、○パナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	ココアクッキー バナナ 牛乳
火 3 ひなまつり	ちらしご飯 花魁のすまし汁 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え	486.9(452.1) 24.2(20.7) 11.0(12.5) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、焼豆、砂糖、○砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○調整豆乳、鶏もも肉、○生クリーム、花かつお、卵、油揚げ、すりごま、◎牛乳	○みかん、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、○いちご、だけのこ(水煮缶)、ねぎ、糸みつば、さやえんどう、こんぶ(だし用)、焼きのり	ひなまつりケーキ みかん缶 牛乳
水 4 18	ご飯 かぶのすまし汁 筑前煮 グリーンサラダ	449.3(433.0) 21.1(18.5) 10.1(11.9) 1.4(1.1)	米、系こんにゃく、○焼豆、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、花かつお、○バター、○粉チーズ、◎牛乳	緑豆もやし、○バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、だいこん、れんこん、ねぎ、いんげん、コーン缶、しいたけ、たまねぎ、糸みつば、こんぶ(だし用)	お昼のコンソメスナック バナナ 牛乳
木 5 月 30	胚芽パン 白菜の味噌汁 タンドリーチキン 緑黄色サラダ	439.0(390.0) 19.1(14.9) 12.5(14.2) 2.2(1.5)	ロールパン、○米、エッグケア、○系こんにゃく、○砂糖、○油	鶏もも肉、淡色みそ、ヨーグルト、いわし(燻干し)、ごま、◎牛乳	はくさい、日本かぼちゃ、にんじん、○ブルーベリー(乾)、フロッコリー、たまねぎ、○だけのこ(水煮缶)、○にんじん、いんげん、○しいたけ、こんぶ(だし用)	五目ごはん ブルーベリー 麦茶
金 6 生命の日	きのこスパゲティ 大根のすまし汁 味噌ドレッシングサラダ	458.0(474.7) 17.1(17.7) 11.2(14.0) 2.1(1.8)	スパゲティ、○食パン、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○バター、花かつお、淡色みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、○みかん、きゅうり、だいこん、しめじ、ねぎ、えのきたけ、マッシュルーム缶、コーン缶、糸みつば、こんぶ(だし用)	シュガートースト みかん缶 牛乳
土 7 21	牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツと人参のスープ 干草和え	609.3(585.1) 21.7(19.7) 18.4(18.9) 2.7(1.9)	米、○コッパパン、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(燻)、油揚げ、○バター、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ごぼう、○バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	メープルサンド バナナ 牛乳
月 9 23	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏のパン粉焼き 小松菜の納豆和え	477.5(491.2) 23.0(20.0) 10.8(13.8) 1.4(1.2)	米、○マカロニ、○砂糖、パン粉、砂糖	○牛乳、さくら、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし(燻干し)、○きな粉、◎牛乳	緑豆もやし、ごまつな、○オレング、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	マカロニきな粉 オレング 牛乳
火 10 24	ポークカレー チョレギサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	512.3(499.0) 18.0(18.1) 12.5(13.7) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト、豚肉(ロース)、○アガー、ごま、◎牛乳	○りんご天然果汁、○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	りんごゼリー バナナ 牛乳
水 11	ご飯 野菜スープ 鮭の黄金焼き おろしドレッシングサラダ	525.5(484.6) 22.1(19.0) 15.6(15.8) 1.7(1.4)	米、○きょうざの皮、エッグケア、油、砂糖	○牛乳、さば、○ピザ用チーズ、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、○たまねぎ、ごまつな、○コーン缶、だいこん、○ピーマン、こんぶ(だし用)	ぱりぱりピザ バナナ 牛乳
木 12 26	黒糖パン ポテトとベーコンのスープ 鶏肉の胡麻味噌焼き 鉄分サラダ	496.7(449.2) 20.9(16.5) 14.4(15.5) 2.6(1.8)	ロールパン、○米、じゃがいも、エッグケア、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、淡色みそ、すりごま、◎牛乳	ほうれんそう、○ブルーベリー(乾)、たまねぎ、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)	わかめのおにぎり ブルーベリー 麦茶
金 13 27	ご飯 えのきの味噌汁 鶏の唐揚げ(13日) はんぺんフライ(27日) もやしのサラダ	583.3(524.3) 23.4(21.9) 17.3(16.8) 1.8(1.3)	米、○小麦粉、油、○砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、パン粉(27日)	○牛乳、鶏もも肉(13日)、木綿豆腐、○調整豆乳、淡色みそ、いわし(燻干し)、◎牛乳、チーズはんぺん(27日)、卵(27日)	緑豆もやし、○みかん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)	ココア蒸しパン みかん 牛乳
土 14 28	味噌ラーメン きゅうりのおかか和え みかん缶	465.9(453.1) 13.5(13.5) 9.4(12.9) 1.3(0.9)	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、花かつお、◎牛乳	だいこん、みかん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、にら、コーン缶、こんぶ(だし用)	ごましおおにぎり バナナ 牛乳
火 17 31	ご飯 けんちん汁 豚肉のガーリックソテー キャベツと竹輪のおかか和え	569.9(539.2) 23.1(20.9) 18.3(17.9) 2.1(1.7)	米、○ロールパン、系こんにゃく、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ちくわ、○バター、花かつお、◎牛乳	キャベツ、○オレング、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)	いちごジャムサンド オレング 牛乳
木 19 BD	ミッフィーちゃんご飯 わかめのみそ汁 チキンステーキ じゃごとキャベツの和え物	557.3(497.2) 20.2(16.6) 14.1(14.3) 1.8(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、○砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、○バター、淡色みそ、しらす干し、いわし(燻干し)、○牛乳、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、キャベツ、○みかん、○バナナ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、焼きのり	バナナケーキ みかん缶 ぶどうジュース
25 水 はと組 遠足	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き フロッコリーのサラダ ミニトマト QBBチーズ	550.0(493.6) 22.0(19.3) 17.7(16.2) 1.9(1.5)	米、○巻きたの皮、○砂糖、○油、油、砂糖、○小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、○いんげんまめ(乾)、◎牛乳	フロッコリー、○バナナ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、たまねぎ	あんこ巻き 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)・すみれクラスは朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつきます
 ※たんぽぽクラスは進級に向けて1月より牛乳のみの提供となります
 ※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
すみれ	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	既したべよ	リッツクラッカー	既したべよ
れんげ 完了期	カルシウム せんべい	ハイハイ	リッツクラッカー	カルシウム せんべい	リッツクラッカー	既したべよ

