



2025年度 7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 ()は未満値	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	味噌ラーメン オクラ入りポテトサラダ グレープフルーツ	510.7(496.1) 14.9(14.9) 17.4(18.5) 1.9(1.4)	焼きそばめん、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、エッグア、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ油漬缶、○きな粉、○牛乳	グレープフルーツ、○バナナ、キャベツ、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんじん、オクラ、にら、こんぶ(だし用)	きな粉クッキー バナナ 牛乳
水 2 16	ご飯 えのきのすまし汁 さばの塩焼き もやしの和え物	473.1(476.9) 21.4(20.9) 12.4(14.9) 1.3(1.1)	米	○牛乳、さば、花かつお、○牛乳	○とうもろこし、緑豆もやし、○オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	蒸しとうもろこし オレンジ 牛乳
木 3 31	ロールパン BLTスープ 鶏肉のパン粉焼き さつま芋のサラダ	496.4(410.2) 18.7(14.7) 10.9(11.8) 2.7(1.8)	ロールパン、○米、さつま芋、パン粉、油、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、○さけ(塩)、ベーコン、○牛乳	○ブルー(乾)、にんじん、レタス、コーン缶、トマト、○しめじ、こんぶ(だし用)、○こんぶ(だし用)、にんにく	鮭としめじのおにぎり ブルー 麦茶
金 4 18	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め きゅうりとわかめのおかか和え	481.1(474.3) 19.5(18.9) 12.5(14.9) 1.9(1.5)	米、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、油揚げ、○アガー、いわし(煮干し)、花かつお、○牛乳	緑豆もやし、○オレンジ濃縮果汁、○バナナ、きゅうり、だいこん、にら、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	オレンジゼリー バナナ 牛乳
土 5 19	ナポリタンスパゲティー かぶと玉ねぎのスープ 大根のさっぱりサラダ	492.8(515.4) 17.6(17.9) 14.0(17.6) 2.6(2.1)	スパゲティー、○ロールパン、砂糖	○牛乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○バター、○牛乳	だいこん、たまねぎ、○バナナ、トマトピューレ、かぶ、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、ピーマン、○りんごジャム、かぶ・菜、こんぶ(だし用)、カットわかめ	りんごジャムサンド バナナ 牛乳
月 7 七夕	天の川そうめん じゃが芋の肉みそあんかけ パイナップル	485.4(493.3) 19.3(18.2) 8.1(12.3) 2.0(1.6)	ゆでそうめん、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵(鶏糸卵)、花かつお、淡色みそ、○牛乳、アガー	○バナナ、パイナップル、○ぶどう濃縮果汁、ミニトマト、オクラ、にんじん、○りんご(缶詰)、○もも缶、○みかん缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	フルーツスター 牛乳
火 8 生命の日 22	ご飯 椎茸のすまし汁 薩摩揚げの五目煮 夏野菜のごまだれサラダ	519.8(551.7) 19.1(19.5) 12.1(15.9) 1.8(1.5)	米、○食パン、○砂糖、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、さつま揚げ、だいず水煮缶詰、花かつお、○バター、○牛乳	緑豆もやし、○バナナ、きゅうり、トマト、しいたけ、ねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	塩バニラトースト バナナ 牛乳
水 9 30	ご飯 白菜と豆腐のみそ汁 松風焼き 小松菜のおひたし	500.8(468.7) 21.5(19.0) 12.3(13.3) 1.8(1.3)	米、○ぎょうざの皮、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、○ピザ用チーズ、淡色みそ、調整豆乳、米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、ごま、○牛乳	ごまつな、○バナナ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、○コーン缶、○ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)	ぱりぱりピザ バナナ 牛乳
木 10 24	クロワッサン ほうれん草と人参スープ 鶏肉のBBQソース マカロニサラダ	578.3(568.4) 19.5(17.3) 21.0(21.5) 2.3(1.6)	クロワッサン、○米、マカロニ、エッグア、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、○鶏もも肉、ハム、○牛乳	○ブルー(乾)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれん草、○ごぼう、○にんじん、こんぶ(だし用)	鶏ごぼうご飯 ブルー 麦茶
金 11 25	ご飯 油揚げのみそ汁 豚肉とキャベツのソース炒め 大根とひじきのサラダ	580.8(540.8) 18.9(18.0) 20.8(21.0) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、エッグア、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、○調整豆乳、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、○バナナ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	ココア蒸しパン バナナ 牛乳
土 12 26	わかめうどん きゅうりとちやしのゆかり和え みかん缶	448.9(491.5) 15.2(16.5) 6.2(11.4) 1.4(1.3)	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○花かつお、油揚げ、○牛乳	もやし、みかん、○バナナ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	おかかのおにぎり バナナ 牛乳
月 14 28	ご飯 ポパイスープ 鶏ももハニーマスタード焼き イタリアンサラダ	505.0(539.3) 20.3(20.5) 14.2(16.9) 2.1(1.7)	米、○食パン、○はちみつ、はちみつ、なたね油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン、○バター、○牛乳	キャベツ、○オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	はちみつトースト オレンジ 牛乳
木 17 B.D	おさかなご飯 A B C コンソメスープ チキンステーキ コールスローサラダ	572.9(520.0) 17.5(15.0) 16.9(16.0) 1.1(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、エッグア、マカロニ、砂糖、油、○砂糖	鶏もも肉、○卵、○バター、○生クリーム、○牛乳、○かぼちゃの種(味付け)、○牛乳	○りんご天然果汁、キャベツ、○みかん、たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)	かぼちゃのパウンドケーキ みかん缶 りんごジュース
水 23 バイキング給食	ご飯 オニオンスープ 照り焼きチキン 鮭のマヨネーズ焼き 野菜の甘酢和え ツナとポテトのサラダ	570.5(491.9) 29.9(22.6) 16.3(14.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、エッグア、○砂糖、砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、さけ、ベーコン、ツナ油漬缶、○牛乳	もやし、○バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、○りんごジャム、こんぶ(だし用)	りんごヨーグルト バナナ 麦茶
火 29	ご飯 三つ葉のすまし汁 鶏の唐揚げ にんじンドレッシングサラダ	544.9(525.8) 22.9(21.5) 20.0(19.8) 1.8(1.3)	米、油、○焼ふ、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、花かつお、○バター、○牛乳	○みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みつば、こんぶ(だし用)、○おのり	お麩の青のりスナック 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	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

