



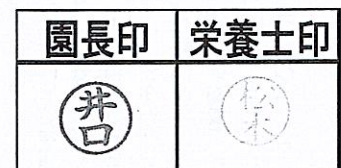
2026年 1月 お給食 献立表



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	材 料 名			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 5 26	コーンカレー 切り干し大根とツナの和え物 みかん缶	392.6(294.3) 10.1(6.9) 3.7(2.7) 1.2(0.8)	米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○ヨーグルト、ツナ油漬缶、すりごま	みかん、○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○ブルーベリージャム、切り干しだいこん、コーン缶	ブルーベリーヨーグルト バナナ 麦茶
火 6 20	ご飯 大根の味噌汁 鯖の塩焼き きゅうりともやしのゆかり和え	486.5(380.1) 19.4(15.2) 12.4(10.2) 1.7(1.2)	米、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、さば、○調製豆乳、淡色みそ、いわし(煮干し)	もやし、○オレンジ、きゅうり、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	黒糖蒸しパン オレンジ 牛乳
水 7 七草 21	ご飯 七草汁(7日) 舞茸のすまし汁(21日) 肉野菜炒め れんこんサラダ	585.3(425.8) 16.9(12.2) 22.3(15.0) 1.2(0.8)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、エッグケア	○牛乳、豚肉(ばら)、花かつお、○きな粉、ごま	緑豆もやし、○バナナ、キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、かぶ、ピーマン、こまつな、まいだけ、ねぎ、糸みつば、こんぶ(だし用)、コーン缶	きな粉クッキー バナナ 牛乳
木 8 生命の日 22	厚揚げ中華丼 もやしのナムル 明治北海道十勝ヨーグルト	556.4(460.7) 18.6(15.8) 15.1(11.8) 2.2(1.6)	米、○ロールパン、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、ヨーグルト、生揚げ、○バター、ごま	緑豆もやし、ほうれんそう、○オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、○いちごジャム	いちごジャムサンド オレンジ 牛乳
金 9 23	デニッシュパン ポテトスープ チキンのトマト焼き マカロニサラダ	564.0(436.5) 18.9(13.4) 23.9(17.7) 2.5(1.8)	クロワッサン、○米、じゃがいも、マカロニ、エッグケア、○ごま油、砂糖	鶏もも肉、ハム、ベーコン、○油揚げ、○しらす干し	○ブルー(乾)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○こまつな、コーン缶、こんぶ(だし用)	青菜とじゃこごはん ブルー 麦茶
土 10 24	豚ブルコギ丼 きのこスープ 小松菜の胡麻和え	571.1(460.1) 20.1(15.6) 17.8(13.6) 2.4(1.8)	米、○ロールパン、砂糖、油、ごま油、○砂糖、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、○淡色みそ、すりごま	たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、○バナナ、しめじ、にんじん、にら、まいだけ、もやし、○たまねぎ、こんぶ(だし用)	肉みそサンド バナナ 牛乳
火 13 27	味噌ラーメン もやしの中華サラダ バナナ	474.3(406.1) 17.6(14.6) 13.7(11.7) 2.6(1.9)	焼きそばめん、○コッペパン、○砂糖、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、ハム、豚ひき肉、淡色みそ	緑豆もやし、○みかん、バナナ、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、にら、コーン缶、こんぶ(だし用)	ココア揚げパン みかん缶 牛乳
水 14 28	ご飯 コロコロやさいスープ 鶏肉のパン粉焼き イタリアンサラダ	428.3(332.3) 16.9(12.4) 9.1(7.1) 1.8(1.1)	米、じゃがいも、○砂糖、なたね油、砂糖、パン粉	○牛乳、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、○りんご(缶詰、○もも缶、○みかん缶、たまねぎ、かぶ、にんにく、こんぶ(だし用)	フルーツポンチ 牛乳
木 15 B.D	シマエナガご飯 かぶのすまし汁 鮭の照り焼き ひじきのマヨサラダ	570.2(401.3) 21.0(14.0) 19.6(12.7) 1.3(0.9)	米、○小麦粉、○油、エッグケア、○砂糖、○はちみつ、砂糖	さけ、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶、○生クリーム、花かつお	○りんご天然果汁、だいこん、○バナナ、かぶ、ねぎ、コーン缶、焼きのり、糸みつば、ひじき、こんぶ(だし用)	はちみつケーキ バナナ りんごジュース
金 16 30	黒糖パン 白菜とえのきのスープ ポークチャップ ツナとポテトのサラダ	404.4(238.9) 10.8(6.1) 9.9(5.4) 1.9(1.1)	ロールパン、じゃがいも、○米、油、○ごま油、○天かす	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○花かつお	たまねぎ、はくさい、○ブルー(乾)、○キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、きゅうり、○万能ねぎ、○しょうが、こんぶ(だし用)、○あおのり、グリーンピース水煮	たこ焼き風おにぎり ブルー 麦茶
土 17 31	きのこの和風スパゲティー チンゲン菜のスープ きゅうりとわかめのおかか和え	484.6(370.3) 17.9(13.3) 17.3(13.6) 2.3(1.7)	スパゲティー、○コッペパン、○エッグケア、ごま油、砂糖、油	○牛乳、ツナ油漬缶、花かつお	たまねぎ、緑豆もやし、○バナナ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、○たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきだけ、マッシュルーム缶、コーン缶、○コーン缶、カットわかめ、こんぶ(だし用)	マヨコーンサンド バナナ 牛乳
月 19 木 29	ご飯 玉ねぎと油揚げのみそ汁 肉豆腐 小松菜の磯和え	560.9(447.8) 20.8(16.3) 17.8(13.2) 2.1(1.5)	米、○食パン、しらたき、砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら)、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、○オレンジ、にんじん、○りんごジャム、いんげん、万能ねぎ、刻みり、こんぶ(だし用)	りんごジャムトースト オレンジ 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	ほしたべよ	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	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	ほしたべよ