献　立　表

令和6年12月　　練馬区立保育園(離乳中期)

日付 曜日	午前食	材料名	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ブロッコリー、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、カリフラワー、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、たまねぎ、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とカリフラワーのみそ汁 鶏挽肉と麸の煮物 ミルク	379 12.5 12.5 2.8
3 火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、みそ、／白身魚、はくさい、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11.2 11.2 1.4
4 水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	358 11.4 12.2 1.8
5 木	5倍粥 玉葱と白菜のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／白身魚、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	344 11.2 11.1 1.3
6 金	5倍粥 人参とほうれん草のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、ほうれんそう、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、大根、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、大根、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 大根とキャベツのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	353 11.8 12.8 1.7
7 土	5倍粥 玉葱とさつま芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	378 11.5 11.5 1.7
9 月	5倍粥 人参と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	353 12 12.3 2
10 火	5倍粥 かぶと小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、こまつな、みそ、／白身魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と白菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 11.2 11.2 1.2
11 水	5倍粥 人参とわかめのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	375 11.9 12.7 1.9
12 木	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／白身魚、大根、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根と玉葱のスープ ボイル人参 ミルク	342 11.6 11.2 2.1
13 金	5倍粥 玉葱とほうれん草のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、かぼちゃ、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	361 11.9 12.7 1.8
14 土	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 11.5 11.6 2.7
16 月	5倍粥 シチュー ブロッコリーと人参の煮浸し ミルク	米、水、／水、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、／ブロッコリー、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、カリフラワー、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、焼ふ、たまねぎ、ブロッコリー、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とカリフラワーのみそ汁 鶏挽肉と麸の煮物 ミルク	379 12.5 12.5 2.8
17 火	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、かぶ・根、みそ、／白身魚、はくさい、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、かぶ・根、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とほうれん草のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	343 11.2 11.2 1.4
18 水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぼちゃ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 大根と玉葱のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	358 11.4 12.2 1.8
19 木	5倍粥 人参と玉葱のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	361 11.5 11.5 2.7
20 金	5倍粥 人参と大根のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、かぼちゃ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／バンズパン、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 かぼちゃと大根のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	361 11.8 12.8 1.9
21 土	5倍粥 玉葱とさつま芋のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さつまいも、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱とさやいんげんのスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	378 11.5 11.5 1.7
23 月	5倍粥 人参と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、ブロッコリー、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／食パン、水、／水、削り節(だし用)、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、大根、水、削り節(だし用)、三温糖、みそ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 ブロッコリーと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	353 12 12.3 2
24 火	5倍粥 かぶと小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、かぶ・根、こまつな、みそ、／白身魚、人参、はくさい、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 玉葱と白菜のスープ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	343 11.2 11.2 1.2
25 水	5倍粥 人参とわかめのスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、生わかめ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／コッペパン、水、／水、削り節(だし用)、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、さつまいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	パン粥 キャベツと玉葱のスープ さつま芋のそぼろ煮 ミルク	375 11.9 12.7 1.9
26 木	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、みそ、／白身魚、大根、人参、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／干しうどん、鶏ひき肉、片栗粉、水、チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／水、削り節(だし用)、大根、たまねぎ、しょうゆ、／人参、／育児用ミルク、	あんかけうどん 大根と玉葱のスープ ボイル人参 ミルク	342 11.6 11.2 2.1
27 金	5倍粥 人参とほうれん草のすまし汁 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 ミルク	米、水、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、凍り豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、ほうれんそう、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 かぼちゃと玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	358 11.7 11.9 1.5
28 土	5倍粥 キャベツと人参のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	米、水、／水、煮干し(だし用)、キャベツ、人参、みそ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、人参、たまねぎ、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、／米、水、／水、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、しょうゆ、／鶏ひき肉、片栗粉、水、キャベツ、かぶ・根、水、削り節(だし用)、三温糖、しょうゆ、片栗粉、水、／育児用ミルク、	5倍粥 人参と玉葱のスープ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 11.5 11.6 2.7

＊食事には、麦茶がつきます。

＊献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもございますので、ご了承ください。