

平成29年 4月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
3月17日	食パン(いちごジャム・バター) 鶏むね肉の唐揚げ アスパラとコーンのソテー ワンタンスープ フルーツ	食パン 油 片栗粉 ワンタンの皮	バター 鶏むね肉	にんにく 生姜 アスパラ コーン缶 玉葱 人参	醤油 みりん 酒 塩 鶏ガラスープの素	おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
4月18日	たけのこご飯 煮魚 春キャベツとハムの胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	油揚げ 魚 すりごま 木綿豆腐 味噌 ハム	たけのこ 人参 キャベツ わかめ 玉葱	酒 醤油 みりん かつおだし汁	ホットケーキ 牛乳
5月19日	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ ブロッコリー かき玉スープ フルーツ	スパゲティ 油 マヨネーズ オリーブ油	豚ひき肉 粉チーズ 卵	玉葱 人参 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー	トマトピューレ ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 中濃ソース	きなこトースト 牛乳
6月20日	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切り野菜サラダ かぶの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 味噌	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり かぶ 人参	醤油 みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	スイートパンプキン 牛乳
7月21日	バターロールパン 魚のフライ 春キャベツともやしの炒め物 ミニトマト じゃが芋のポタージュ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 パン粉 油	魚 卵 牛乳 生クリーム	キャベツ もやし 人参 じゃが芋 ミニトマト	酒 塩 コンソメ パセリ	ライス焼き 肝油ドロップ 牛乳
8月	ご飯 鶏むね肉と蓮根の甘辛炒め きゅうりとかにかまの酢の物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏むね肉 かにかま 油揚げ 味噌	蓮根 きゅうり 玉葱 ほうれん草	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
10月24日	食パン(あんずジャム・バター) ミートローフ マカロニサラダ ミニトマト 小松菜とベーコンのスープ フルーツ	食パン パン粉 マカロニ	バター 豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 コーン缶 きゅうり ミニトマト 小松菜	あんずジャム ケチャップ コンソメ 中濃ソース 塩	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
11月	ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの甘煮 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 油揚げ 味噌	かぼちゃ 大根 わかめ 絹さや	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	セサミドーナツ 牛乳
12月26日	玉子とじうどん 野菜の炒め物 ブロッコリー ミニトマト フルーツ	ゆでうどん 油	卵 鶏肉 なた	人参 ほうれん草 キャベツ もやし ブロッコリー ミニトマト	醤油 みりん かつおだし汁 コンソメ	フライドポテト 牛乳
13月27日	カレーライス さつま揚げと根菜の煮物 ミニトマト 麦茶 フルーツ	精白米 油	豚肉 牛乳 さつま揚げ	人参 玉葱 にんにく 大根 たけのこ 絹さや ミニトマト	カレールー 醤油 かつおだし汁 みりん	シュガートースト 牛乳
14月28日	黒糖パン 魚のマヨネーズ焼き コーンサラダ 具だくさん味噌汁 フルーツ	黒糖パン マヨネーズ	魚 味噌	にんにく キャベツ コーン缶 人参 きゅうり 玉葱 かぶ	酒 りんご酢 塩 醤油 かつおだし汁	ソース焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
1月15日	ご飯 麻婆豆腐 ハムときゅうりのサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 味噌	生姜 にんにく きゅうり 人参 小松菜	醤油 りんご酢 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<春キャベツ>>

春キャベツと特徴は、冬キャベツよりビタミンCの含有量が多いことです。そして葉も柔らかく甘みがあるので、野菜が嫌いな子どもでも食べやすくなっています。キャベツに含まれているビタミンCは熱に弱いので、軽く湯がいてサラダにしたり、汁物などにして食べると栄養がしっかりと取れます。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	557kcal
たんぱく質	23.0g	22.8g
脂質	17.3g	19.2g

☆誕生会☆

25月	オムライス チキンのさっぱりフライ スパゲティサラダ ブロッコリー ミニトマト 春キャベツのスープ フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	鶏肉 卵	人参 玉葱 レモン きゅうり ブロッコリー ミニトマト キャベツ	ケチャップ コンソメ トマトピューレ 塩 酒 コンソメ	ロールケーキ 牛乳
-----	---	---------------------------------	------	--	-----------------------------------	--------------