

# 平成29年 5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	
1月15日	食パン(マーメイド・ジャム・バター) 魚のムニエル 人参のしりしり ゆでそら豆 じゃが芋とアスパラのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 油	バター 魚 卵	人参 そら豆 じゃが芋 玉葱 アスパラ	塩 コンソメ	わかめとしらすのおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
16日 火	二色丼 揚げボールと根菜の煮物 ブロッコリー なめこの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 味噌	絹さや 竹の子 人参 いんげん ブロッコリー なめこ 葱 玉葱	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし汁	どら焼き 牛乳
17日 水	肉うどん 天ぷら(竹輪・さつま芋) ミニトマト フルーツ	ゆでうどん 三温糖 天ぷら粉 油	豚肉 焼き竹輪	生姜 にんにく 人参 大根 葱 ほうれん草 さつま芋 ミニトマト	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ハムサンド 牛乳
18日 木	ご飯 あじフライ キャベツの甘酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	あじ 卵 いらごま 味噌	キャベツ 人参 玉葱 わかめ じゃが芋	塩 りんご酢 かつおだし汁	バナナケーキ 牛乳
19日 金	ミルクパン 鶏肉のカレー風味焼き フレンチサラダ ミニトマト かぼちゃのポタージュ フルーツ	ミルクパン 小麦粉 三温糖	鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム	キャベツ きゅうり ミニトマト かぼちゃ 玉葱	塩 カレー粉 りんご酢 コンソメ	お好み焼き 肝油ドロップ 牛乳
20日 土	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんの胡麻和え 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	ウインナー 卵 すりごま 油揚げ 味噌	じゃが芋 玉葱 人参 トマト いんげん 大根 わかめ	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳
22日 月	食パン(ブルーベリー・ジャム・バター) コロケ 春雨サラダ ミネストローネ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 マカロニ 三温糖	バター 豚ひき肉 卵 ベーコン	じゃが芋 玉葱 コーン缶 きゅうり 人参 トマト	塩 りんご酢 醤油 コンソメ	わらびもち 肝油ドロップ 牛乳
9日 火	グリーンピースご飯 鱈の西京焼き ひじきの煮物 ミニトマト ほうれん草の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鱈 味噌 さつま揚げ 油揚げ	グリーンピース ひじき 人参 いんげん ミニトマト ほうれん草 玉葱	塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁	ピザトースト 牛乳
10日 水	練馬スパゲティ じゃが芋のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 キャロットスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 油 片栗粉	ツナ缶 鶏ひき肉 かにかま	大根 じゃが芋 生姜 きゅうり わかめ 人参 玉葱	りんご酢 醤油 塩 みりん コンソメ	アップル春巻き 牛乳
11日 木	ハヤシライス シーザーサラダ ミニトマト 麦茶 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 粉チーズ ベーコン	人参 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン缶 ミニトマト	ハヤシルウ ケチャップ りんご酢 塩	かぼちゃドーナツ 牛乳
12日 金	バターロールパン 鮭のクリームソースがけ アスパラサラダ オニオンスープ フルーツ	バターロールパン 油 三温糖 オリーブ油	鮭 牛乳 ハム	玉葱 人参 アスパラ キャベツ	ホワイトソース缶 塩 醤油 りんご酢 コンソメ	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
13日 土	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリーのおかか和え お麩の味噌汁 フルーツ	精白米 油 麩	豚肉 木綿豆腐 卵 おかか 味噌	人参 もやし 玉葱 にら ブロッコリー わかめ	醤油 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

### <<じゃが芋>>

じゃが芋の特徴は、ビタミンCが豊富に含まれていることです。本来ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃが芋に含まれているビタミンCは熱に強い為、効率よく摂取できるのです。今の時期に出ている新じゃが芋は特にビタミンCの含有量が多く、栄養価が高いのでおすすめです。サラダや汁物など色々なメニューで使えるので、ぜひご家庭でもお試しください。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	566kcal
たんぱく質	23.0g	22.5g
脂質	17.3g	18.0g

### ☆こどもの日会☆

2日 火	こいのぼりランチ チキンナゲット じゃが芋とツナのサラダ ブロッコリー ミニトマト 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ	鮭 なんと 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ツナ缶 味噌 牛乳	グリーンピース アスパラ じゃが芋 ブロッコリー ミニトマト 人参 キャベツ 玉葱	炊きこみわかめ 塩 酒 醤油 かつおだし汁	かしわ餅 牛乳
------	--	-------------------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------	------------

### ☆お誕生会☆

23日 火	ハンバーガー キャベツとハムのサラダ フライドポテト ブロッコリー ミニトマト コーンクリームスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 三温糖 オリーブ油 油	豚ひき肉 卵 牛乳 スライスチーズ ハム	玉葱 キャベツ じゃが芋 ブロッコリー ミニトマト	塩 ケチャップ ウスターソース コンソメ りんご酢	クレープ 牛乳
-------	--	-----------------------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------