

平成29年 6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	
12月26日	食パン(あんずジャム・バター) 魚のピカタ ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 油 マヨネーズ	バター 卵 粉チーズ	じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	あんずジャム 塩 りんご酢 コンソメ	焼きうどん 肝油ドロップ 牛乳
13火27日	ご飯 豚肉のからみソース いんげんとコーンのソテー 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌	玉葱 いんげん コーン缶	りんご酢 醤油 塩 かつおだし汁	玉子サンド 牛乳
15木28日	ジャージャー麺 マゼドアンサラダ ミニトマト わかめスープ フルーツ	蒸し中華麺 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	豚ひき肉 味噌	玉葱 人参 生姜 にんにく きゅうり じゃが芋 人参 ミニトマト わかめ 葱	醤油 酒 鶏ガラスープの素	ゆかりおにぎり 牛乳
1木29日	ご飯 魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 さつま揚げ 味噌	生姜 切り干し大根 人参 いんげん じゃが芋 玉葱 小松菜	酒 醤油 みりん かつおだし汁	レモンパン 牛乳
16金30日	ぶどうパン 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ フルーツ	ぶどうパン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 卵	かぼちゃ きゅうり 人参 トマト 玉葱 ブロッコリー	塩 酒 パセリ りんご酢 コンソメ	アメリカンドック 肝油ドロップ 牛乳
3土17日	ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草の磯和え 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌	いんげん 人参 ほうれん草 大根 わかめ	醤油 みりん かつおだし汁	お菓子 牛乳
5月19日	食パン(りんごジャム・バター) 酢豚 きゅうりの胡麻和え 春雨スープ フルーツ	食パン 片栗粉 油 三温糖 春雨	バター 豚肉 ごま	生姜 人参 玉葱 竹の子 ピーマン パインアップル 玉葱 チンゲン菜 きゅうり	酒 りんご酢 醤油 コンソメ	ライス焼き 肝油ドロップ 牛乳
6火17日	ご飯 魚の味噌焼き かぼちゃの甘煮 ミニトマト ほうれん草のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 麩	魚 味噌	かぼちゃ 絹さや ミニトマト ほうれん草	みりん 酒 醤油 かつおだし汁 塩	チヂミ 牛乳
7水21日	スパゲティナポリタン ツナサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 三温糖	ベーコン ツナ缶	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり じゃが芋 コーン缶	コンソメ ケチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース りんご酢 醤油	リングドーナツ 牛乳
8木22日	親子カレーライス 厚揚げと野菜の煮物 ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 牛乳 厚揚げ うずら卵	人参 玉葱 生姜 にんにく じゃが芋 いんげん ミニトマト	カレールー 醤油 みりん ケチャップ かつおだし汁	ラスク 牛乳
9金23日	バターロールパン 魚のダンドリー グリーンサラダ じゃが芋のポタージュ フルーツ	バターロールパン 三温糖	魚 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	生姜 にんにく 玉葱 じゃが芋 キャベツ きゅうり アスパラ ブロッコリー	酒 塩 カレー粉 醤油 りんご酢 パセリ コンソメ	海苔巻き (玉子・きゅうり) 肝油ドロップ 牛乳
10土24日	ご飯 肉じゃが ブロッコリー 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 高野豆腐 味噌	人参 玉葱 グリーンピース ブロッコリー わかめ じゃが芋	かつおだし汁 みりん 醤油	お菓子 牛乳

《 きゅうり 》

きゅうりには、身体の免疫力を高めてくれるビタミンCをたくさん含んでいます。また、きゅうりの90%は水分と言われていて、身体を冷やしてくれる効果もあるので、暑い夏場には最適な食材です。水分補給にもなるので、脱水症も防げます。ぜひご家庭でもご利用ください。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	580kcal
たんぱく質	23.0g	25.7g
脂質	17.3g	18.4g

☆虫歯予防の日☆

2金	梅じゃこご飯 かみかみハンバーグ きゅうりとチーズのサラダ ミニトマト 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 生パン粉 油 三温糖	豚ひき肉 卵 チーズ 高野豆腐 味噌	玉葱 蓮根 きゅうり ミニトマト 人参	うめちり 塩 酒 ケチャップ りんご酢 かつおだし汁	かみかみごぼう すめめ 牛乳
----	---	-------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------------------	----------------------

☆じゃが芋掘り☆

14水	バターロールパン いちごジャム&マーガリン 鶏肉の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト ワンタンスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油 ワンタンの皮	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト チンゲン菜 玉葱 人参	醤油 みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩	鮭おにぎり 牛乳
-----	---	-----------------------------	----------	---	---------------------------	-------------

☆誕生会☆

20火	海老ピラフ つくねの照り焼き マカロニサラダ ブロッコリー ミニトマト じゃが芋のスープ フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ マカロニ	海老 鶏ひき肉 卵	コーン缶 玉葱 人参 きゅうり ブロッコリー ミニトマト じゃが芋 アスパラ	コンソメ 塩 酒 パセリ 醤油 りんご酢 みりん	フルーツパフェ 牛乳
-----	--	------------------------------	--------------	--	--------------------------------	---------------