

# 平成29年 7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31日	食パン(いちごジャム・バター) 魚のチーズ焼き ほうれん草のソテー ポトフ フルーツ	食パン 三温糖 油	バター 魚 チーズ ウインナー	ほうれん草 コーン缶 キャベツ 人参 ブロッコリー ピーマン	いちごジャム 酒 塩 コンソメ	じゃがバター 肝油ドロップ 牛乳
4月4日	ご飯 鶏肉の照り焼き ピーマンと茄子の味噌炒め ミントマト 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏肉 豚ひき肉 味噌 豆腐	生姜 にんにく ピーマン 茄子 ミントマト 玉葱 青葱	みりん 醤油 酒 かつおだし汁	フレンチトースト 牛乳
5月19日	冷やし中華 レバーの甘煮 ゆでとうもろこし フルーツ	中華麺 三温糖	ハム 鶏レバー 卵	きゅうり もやし 生姜 とうもろこし	冷やし中華のタレ 醤油 みりん 酒	じゃが芋の素揚げ みかんゼリー 牛乳
6月20日	ご飯 魚のおろし煮 ひじきの煮物 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 味噌	大根 ひじき 人参 絹さや じゃが芋 キャベツ 玉葱	酒 塩 醤油 かつおだし汁	おからドーナツ 牛乳
6月21日	バターロールパン ポークチャップ 千切り野菜サラダ かぼちゃの冷製スープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 油 オリーブ油	豚肉 牛乳 生クリーム	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ	ケチャップ りんご酢 塩 コンソメ	チーズ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
6月22日	ご飯 筑前煮 キャベツの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米	鶏肉 味噌	人参 蓮根 椎茸 絹さや キャベツ じゃが芋 わかめ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	お菓子 牛乳
6月24日	食パン(ブルーベリージャム・バター) 鶏むね肉のさっぱりフライ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	鶏むね肉 卵 バター	レモン じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 キャベツ 玉葱	酒 塩 コンソメ	塩焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
6月25日	ご飯 うなぎの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 はんぺんのお吸い物 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	うなぎ ちくわ はんぺん	きゅうり わかめ 青葱	醤油 りんご酢 塩 かつおだし汁	ホットケーキ&アイス 牛乳
6月26日	ミートソーススパゲティ じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー かき玉スープ フルーツ	スパゲティ 油	豚ひき肉 卵 とろけるチーズ	玉葱 人参 トマト缶 じゃが芋 ブロッコリー	ケチャップ 中濃ソース コンソメ	きなこあげパン 牛乳
6月27日	夏野菜のハヤシライス マカロニサラダ ゆで枝豆 フルーツ	精白米 マカロニ マヨネーズ	豚肉 枝豆	玉葱 トマト 茄子 かぼちゃ 人参 きゅうり ピーマン	ハヤシルウ ケチャップ 塩 りんご酢	いももち 牛乳
6月28日	チーズパン 魚のバター醤油焼き ジャーマンポテト ブロッコリー キャベツとコーンのスープ フルーツ	チーズパン 油 三温糖	魚 バター ベーコン	じゃが芋 キャベツ コーン缶 玉葱	酒 塩 醤油 コンソメ	焼きおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
7月1日	ご飯 回鍋肉 粉ふき芋 ミントマト 中華スープ フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 味噌 卵	キャベツ 人参 じゃが芋 ミントマト わかめ 玉葱 ピーマン	塩 鶏ガラスープの素	お菓子 牛乳

☆ピーマン☆

ピーマンの特徴は、ビタミンCが豊富に含まれていることです。レモンと同量のビタミンCが含まれていると言われていて、他にも骨の形成に必要なカルシウムや貧血予防に効く鉄分も含まれています。色が濃く、つやと張りのあるものを選んで調理すると美味しくいただけます。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	588kcal
タンパク質	23.0g	22.0g
脂質	17.3g	18.0g

7月7日	七夕そうめん 天ぷら(ささみの天ぷら・かきあげ) ミントマト フルーツ	素麺 天ぷら粉 油	鶏ささみ 卵	きゅうり 人参 玉葱 ミントマト とうもろこし	かつおだし汁 塩 醤油 みりん 酒	お星様ケーキ 肝油ドロップ 牛乳
------	--	--------------	--------	-------------------------------	----------------------	------------------------

7月18日	ケチャップライス トンカツ コーンサラダ ブロッコリー ミントマト ビシソワーズ フルーツ	精白米 小麦粉 油 三温糖	バター 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 ピーマン じゃが芋 キャベツ きゅうり コーン缶 ミントマト ブロッコリー	ケチャップ 塩 コンソメ りんご酢 醤油 コンソメ	レモンケーキ 牛乳
-------	--	------------------	-------------------	---	---------------------------------	--------------