

# 平成29年 8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	
7月21日	ミルクパン 鮭のムニエル スパゲティサラダ 具だくさんスープ フルーツ	ミルクパン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 バター ハム	きゅうり 人参 キャベツ ジャが芋 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ	わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
8月22日	ご飯 鶏肉の香味焼き コーンサラダ 冬瓜の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 オリーブ油	鶏肉 味噌	にんにく 生姜 葱 コーン缶 キャベツ 人参 きゅうり 冬瓜 玉葱	酒 醤油 みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	カスタードサンド 牛乳
9月23日	冷やし豚しゃぶうどん ちくわの磯部揚げ かぼちゃの天ぷら ゆで枝豆 フルーツ	ゆでうどん 油 天ぷら粉 三温糖	豚肉 焼き竹輪	きゅうり ミントマト かぼちゃ 枝豆	かつおだし汁 醤油 りんご酢 酒 みりん 青のり 塩	チヂミ 牛乳
10月24日	ご飯 魚の南蛮漬け キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 おかか 味噌	生姜 玉葱 人参 ピーマン キャベツ とうもろこし ジャが芋 わかめ	醤油 りんご酢 塩 かつおだし汁	わらびもち 牛乳
10月25日	食パン(りんごジャム・バター) ピーマンの肉詰め ポテトサラダ ワンタンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖 ワンタンの皮	バター 豚ひき肉 卵 牛乳	ピーマン 玉葱 じゃが芋 人参 きゅうり チンゲン菜	りんごジャム 塩 酒 醤油 りんご酢 コンソメ	スイートパンピキン 肝油ドロップ 牛乳
11月26日	ご飯 肉野菜炒め 粉ふき芋 ミントマト 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 もやし 玉葱 じゃが芋 ミントマト	塩 バセリ かつおだし汁	お菓子 牛乳
11月28日	親子丼 さつま揚げの煮物 ブロッコリー 茄子の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 卵 さつま揚げ 味噌	玉葱 絹さや 人参 いんげん ブロッコリー 茄子	かつおだし汁 醤油 みりん	フライドポテト 肝油ドロップ 牛乳
12月29日	麦ご飯 焼肉 夏野菜の炒め物 オクラと春雨のスープ フルーツ	精白米 押麦 油 三温糖 春雨	牛肉	にんにく ズッキーニ 玉葱 人参 オクラ	醤油 酒 塩 コンソメ	フルーツ寒天 冷凍バナナ 牛乳
12月30日	ツナとトマトの冷製スパゲティ かぼちゃサラダ ブロッコリー かき玉味噌汁 フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	ツナ缶 卵 味噌	ミントマト かぼちゃ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱 わかめ	りんご酢 醤油 塩 かつおだし汁	ココアドーナツ 牛乳
12月31日	カレーライス 福神漬け はんぺんステーキ ズッキーニの胡麻和え フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 牛乳 はんぺん すりごま	玉葱 人参 ジャが芋 ズッキーニ	カレールウ ケチャップ 醤油	ビスケットアイス 牛乳
1月18日	食パン(マーメレードジャム・バター) 魚のフライ 千切り野菜サラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 オリーブ油 三温糖	魚 卵 バター 味噌	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱	マーメレードジャム 塩 酒 りんご酢 かつおだし汁	ライス焼き 肝油ドロップ 牛乳
1月19日	ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜のおかか和え お麩とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米 麩 油	卵 ウィナー おかか 味噌	じゃが芋 玉葱 人参 トマト 小松菜 わかめ	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<かぼちゃ>>

かぼちゃには、風邪予防になるβ-カロテンが豊富に含まれています。また、腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれている為、便秘・肥満予防にもなります。特に皮の部分に栄養が詰まっているので、皮付きのまま揚げ物や煮物、サラダなどにして調理するのがおすすめです。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	588kcal
たんぱく質	24.4g	22.0g
脂質	19.7g	18.0g