

平成29年 9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												
		さいろ 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													
11月	食パン(いちごジャム・バター) 魚のカレー風味焼き ポテトサラダ ワンダンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ ワンタンの皮	バター 魚	じゃが芋 コーン缶 きゅうり 人参 チンゲン菜 玉葱	いちごジャム カレー粉 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳												
12火	ご飯 豚肉のからみソース いんげんとコーンのソテー 茄子の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 味噌	玉葱 いんげん コーン缶 茄子 人参	酒 りんご酢 醤油 塩 かつおだし汁	バナナケーキ 牛乳												
13水 27	冷やしきつねうどん 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリー フルーツ	ゆでうどん 三温糖	油揚げ なたと 鶏肉	わかめ ほうれん草 里芋 ブロッコリー	醤油 かつおだし汁 みりん 塩 酒	セサミドーナツ 牛乳												
14木 28	ハヤシライス ブロッコリーのチーズ焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 チーズ	人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー さつま芋 レモン	ハヤシルウ ケチャップ 塩	ラスク 牛乳												
15金 29	ぶどうパン 魚フライのタルタルソースがけ フレンチサラダ トマトスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 三温糖 油	魚 卵 チーズ ベーコン	玉葱 キャベツ きゅうり トマト	りんご酢 塩 コンソメ	海苔巻き(納豆・きゅうり) 肝油ドロップ 牛乳												
2土 16 30	ご飯 鶏肉のおろし煮 温野菜 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	精白米	鶏肉 油揚げ 味噌	生姜 大根 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉葱	酒 かつおだし汁 醤油 みりん 塩	お菓子 牛乳												
4月 25	食パン(あんずジャム・バター) ポークピカタ コールスローサラダ 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	食パン 小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 卵 高野豆腐 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱	塩 ケチャップ りんご酢 かつおだし汁	大学芋 肝油ドロップ 牛乳												
26火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 ミニトマト 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鮭 味噌 木綿豆腐	キャベツ 人参 玉葱 しめじ もやし かぼちゃ ミニトマト わかめ	みりん 酒 醤油 かつおだし汁 塩	どら焼き 牛乳												
6水 20	ナポリタンスパゲティ じゃが芋とツナの和え物 ミニトマト キャベツのスープ フルーツ	スパゲティ 油 マヨネーズ 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 じゃが芋 グリンピース キャベツ コーン缶	トマトピューレ 塩 コンソメ 醤油	シュガートースト 牛乳												
7木 21	ご飯 さんまの蒲焼き キャベツの甘酢和え 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 小麦粉	さんま いらごま 豚肉 味噌	キャベツ 人参 大根 里芋 ごぼう 葱	酒 醤油 みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳												
8金 22	バターロールパン ローストチキン ミモザサラダ キャロットスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム 卵	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参	みりん 酒 コンソメ	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳												
9土	ご飯 肉豆腐 ブロッコリー 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	木綿豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	白菜 人参 玉葱 絹さや ブロッコリー 大根 わかめ	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳												
<p>《 さつま芋 》</p> <p>さつまいもは9月～11月が旬と言われていて、風邪予防に役立つビタミンCと、骨を作るカルシウムが多く含まれています。栄養価も高く、腹持ちも良いので子供たちのおやつには最適な食材です。選ぶ時のポイントは、ふっくらしていて、ずっしり重みのあるものが甘くて美味しいと言われています。</p>						<table border="1"> <tr> <td></td> <td>目標値</td> <td>平均値</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>575kcal</td> <td>566kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.4g</td> <td>23.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>18.6g</td> </tr> </table>		目標値	平均値	エネルギー	575kcal	566kcal	たんぱく質	24.4g	23.3g	脂質	19.7g	18.6g
	目標値	平均値																
エネルギー	575kcal	566kcal																
たんぱく質	24.4g	23.3g																
脂質	19.7g	18.6g																

☆防災の日メニュー☆

1金	塩おにぎり 鯖と野菜の煮物 すいとん バナナ	精白米 小麦粉 三温糖	鯖 豚肉	大根 人参 いんげん	塩 醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ふかし芋 かんぱん 肝油ドロップ 牛乳
----	---------------------------------	----------------	------	---------------	----------------------	------------------------------

☆えんいちメニュー☆

5火	梅じゃこおにぎり 焼きそば 魚の竜田揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト コーンクリームスープ フルーツ	精白米 油 片栗粉 蒸し中華麺	豚肉 魚 ウインナー 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 ピーマン もやし 生姜 にんにく きゅうり ミニトマト 玉葱	梅ちり 酒 塩 中濃ソース 醤油 クリームコーン缶 コンソメ	焼きとり 牛乳
----	--	--------------------	------------------------	--	---	------------

☆誕生会メニュー☆

19火	サンドイッチ(玉子・ハム) ミートローフ マカロニサラダ ブロッコリー ミニトマト 春雨スープ フルーツ	食パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 春雨	卵 ハム バター 豚ひき肉	きゅうり 玉葱 人参 ブロッコリー ミニトマト 白菜	塩 ケチャップ 酒 中濃ソース りんご酢 コンソメ	おはぎ 牛乳
-----	---	-----------------------------	------------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------