

平成29年度 10月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				調味料他	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			
16 月 30	食パン(ブルーベリージャム・バター) チキンのさっぱりフライ 千切り野菜サラダ *16日 かぼちゃの味噌汁 *30日 さつま芋の味噌汁 フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖	バター 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	レモン キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱	ブルーベリージャム 塩 酒 りんご酢 かつおだし汁	にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳	
3 火 17	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のお浸し ミニトマト 豆腐のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	鯖 味噌 おかか 豆腐	生姜 小松菜 人参 ミニトマト わかめ 葱	醤油 みりん かつおだし汁 酒 塩	おからドーナツ 牛乳	
4 水 25	醤油ラーメン 餃子 かぶときゅうりの酢の物 フルーツ	生中華麺 餃子の皮 ごま油 油 三温糖	焼き豚 卵 なた 豚ひき肉	ほうれん草 葱 にら キャベツ 玉葱 生姜 にんにく かぶ 人参 きゅうり	中華だし 醤油 りんご酢 塩	*4日 お月見団子 *25日 蓮根とさつま芋の 素揚げ 牛乳	
5 木 19	ご飯 豚肉と蓮根の甘辛炒め ほうれん草とえのきの磯和え かき玉味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 卵 味噌	蓮根 人参 ほうれん草 えのき 玉葱	みりん 醤油 酒 のり佃煮 かつおだし汁	*5日 じゃが芋もち *19日 さつま芋もち 牛乳	
6 金 20	バターロールパン 鮭のクリームソースがけ ブロッコリー ミネストローネ フルーツ	バターロールパン 油 マカロニ	鮭 牛乳 ベーコン	人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー トマト	ホワイトソース缶 塩 コンソメ	山菜おこわおにぎり 肝油ドロップ 牛乳	
21 土	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりの和え物 なめこの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 味噌	玉葱 生姜 もやし 人参 きゅうり なめこ 葱	醤油 酒 みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳	
2 月 23	食パン(りんごジャム・バター) ヒレカツ 三色サラダ かぶのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖	バター 豚肉 卵 ハム	キャベツ 人参 かぶ 玉葱	りんごジャム 塩 りんご酢 コンソメ	*2日 スイートパンプキン *23日 スイートポテト 肝油ドロップ 牛乳	
10 火 31	さつま芋ご飯 魚の照り焼き ひじきの煮物 ミニトマト 小松菜の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	魚 さつま揚げ 油揚げ 味噌	さつま芋 ひじき 人参 いんげん ミニトマト 小松菜 玉葱	酒 塩 ごま油 醤油 みりん かつおだし汁	*10日 あんまん *31日 かぼちゃホットケーキ 牛乳	
11 水	きのこスパゲティ 里芋のそぼろあんかけ ブロッコリー 具だくさん味噌汁 フルーツ	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖	ベーコン 鶏ひき肉 味噌	椎茸 エリンギ しめじ えのき 人参 青葱 里芋 ブロッコリー 白菜 玉葱	コンソメ 塩 醤油 みりん かつおだし汁	お好み焼き 牛乳	
12 木 26	*12日 カレーライス *26日 さつま芋カレーライス 蓮根とツナのサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 牛乳 ツナ缶	人参 玉葱 ミニトマト *12日 じゃが芋 *26日 さつま芋	カレールー 醤油 酒	揚げパン 牛乳	
13 金 27	チーズパン 魚のムニエル 人参のしりしり さっぱりクリームシチュー フルーツ	チーズパン 小麦粉 オリーブ油 コンソメ 油	魚 バター 卵 牛乳	人参 じゃが芋 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ シチュールー	五平餅 肝油ドロップ 牛乳	
14 土 28	ご飯 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 ブロッコリー 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 油	鶏肉 油揚げ 味噌	人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 大根 わかめ	トマトピューレ ケチャップ 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳	

<<蓮根>>

蓮根には多くのビタミンCが含まれていて、風邪予防・疲労回復の効果が期待できます。また、蓮根を切った時に出る粘りはムチンという成分で、胃腸の粘膜を強くしてくれる働きがあります。選び方としては、丸みを帯びていてなるべく真っすぐでクリーム色をしたものが良品とされています。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	588kcal
たんぱく質	24.4g	25.5g
脂質	19.7g	20.6g

☆お芋掘りメニュー☆

18 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 コーンスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト 玉葱 人参 コーン缶	醤油 みりん 酒 塩 コンソメ	塩昆布おにぎり 牛乳
---------	---	-------------------	----------	-------------------------------------	--------------------	---------------

☆誕生会メニュー☆

24 火	いなり寿司 鶏のつくね焼き さつま芋サラダ ブロッコリー ミニトマト けんちん汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	油揚げ 鶏ひき肉 卵	玉葱 さつま芋 人参 きゅうり ブロッコリー ミニトマト 大根 里芋 葱 椎茸 蓮根	塩 かつおだし汁 醤油 みりん 酒	モンブランケーキ 牛乳
---------	--	----------------------	---------------	---	----------------------	----------------