

平成29年度 11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			
13月27	食パン(マーメレード・ジャム・バター) ハンバーグ 温野菜 ほうれん草スープ フルーツ	食パン パン粉	バター 豚ひき肉 卵 牛乳	玉葱 カリフラワー ブロッコリー さつまいも ほうれん草	マーメレード・ジャム 塩 中濃ソース ケチャップ コンソメ	わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳		
14火28	栗ご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鯖 ごま 油揚げ 味噌	栗 ごぼう 人参 絹さや 大根 わかめ	ごま塩 塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁	チーズ春巻き 牛乳		
1水15	カレーうどん 笹かまの磯部揚げ キャベツとわかめの酢の物 フルーツ	ゆでうどん 天ぷら粉 油 三温糖	豚肉 笹かまぼこ ごま	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ わかめ	かつおだし汁 カレー粉 醤油 みりん 酒 青のり りんご酢 塩	ふかし芋 牛乳		
2木16	三色丼 切り干し大根の煮物 ミニトマト かぶの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏ひき肉 卵 油揚げ 味噌	絹さや 切り干し大根 人参 いんげん ミニトマト かぶ 玉葱	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし汁	カスタードサンド 牛乳		
17金	バターロールパン マカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン マカロニ 油 三温糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	さつまいも 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参	塩 りんご酢 コンソメ	ライスクロック 肝油ドロップ 牛乳		
4土18	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんの胡麻和え お麩の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 麩	ウインナー 卵 ごま 味噌	じゃが芋 人参 玉葱 トマト いんげん わかめ	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳		
6月20	食パン(いちごジャム・バター) 魚の竜田揚げ 千切り野菜サラダ 里芋の味噌汁 フルーツ	食パン 片栗粉 油 三温糖	バター 魚 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 里芋 玉葱	いちごジャム 酒 醤油 りんご酢 かつおだし汁	ライス焼き 肝油ドロップ 牛乳		
7火29	ご飯 鶏肉の香味焼き ナムル 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 味噌	にんにく 生姜 葱 ほうれん草 人参 もやし わかめ 玉葱	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし汁	ホットケーキ 牛乳		
8水22	ミートソーススパゲティ ツナサラダ ブロッコリー 白菜のスープ フルーツ	スパゲティ 油 三温糖	豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶	人参 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 白菜	ホールトマト缶 トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 醤油	おさつフライ 牛乳		
9木30	ハヤシライス 揚げボールと根菜の煮物 ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 揚げボール	人参 玉葱 マッシュルーム 蓮根 大根 いんげん ミニトマト	ハヤシルウ ケチャップ 醤油 みりん 酒	りんごケーキ 牛乳		
10金24	ミルクパン 魚の紅葉焼き ほうれん草のソテー じゃが芋のスープ フルーツ	ミルクパン マヨネーズ 油	魚 バター	玉葱 人参 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋	酒 塩 コンソメ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳		
11土25	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根サラダ ミニトマト 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 ツナ缶 油揚げ 味噌 ごま	玉葱 生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 ブロッコリー ミニトマト キャベツ じゃが芋	醤油 酒 みりん りんご酢 かつおだし汁	お菓子 牛乳		
						目標量	平均値	
						エネルギー	575kcal	588kcal
						タンパク質	24.4g	25.5g
						脂質	19.7g	20.8g

<< ほうれん草 >>

ほうれん草には、貧血予防や身体を疲れにくくする作用のある鉄分を多く含みます。またビタミンCも多く含み、免疫を高めたりイライラを鎮める効果があるといわれています。ほうれん草の旬は11月～1月で、この時期は色が濃く栄養分も増して、甘みもあります。炒め物やお浸しなど、調理のバリエーションも豊富なので使いやすい食材です。

☆誕生会☆

21火	キャロットライス ビーフステーキ マセドアンサラダ ブロッコリー ミニトマト コーンクリームスープ フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	牛肉 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 じゃが芋 きゅうり 人参 ブロッコリー ミニトマト コーン缶	塩 酒 コンソメ 醤油 りんご酢 コンソメ	プリンアラモード 牛乳
-----	---	--------------------	-------------	---	-----------------------------	----------------