

# 平成29年度 12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	
4月18日	ぶどうパン ポークソテー シーザーサラダ 白菜のクリームシチュー フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱 白菜	醤油 みりん 酒 パセリ コンソメ シチュールウ	大学芋 肝油ドロップ 牛乳
5火	ご飯 鱈の煮つけ 小松菜のごま和え 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	鱈 すりごま 豚肉 味噌	生姜 小松菜 人参 大根 里芋 ごぼう 葱	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	フランクフルト 牛乳
6水20日	あんかけ焼きそば 高野豆腐の煮物 ミントマト チンゲン菜の味噌汁 フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉	豚肉 うずら卵 高野豆腐 味噌	白菜 人参 たけのこ ピーマン 椎茸 生姜 にんにく 大根 蓮根 いんげん チンゲン菜	醤油 酒 塩 かつおだし汁	梅じゃこおにぎり 牛乳
7木21日	チキンカレーライス ちくわサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 マヨネーズ 油	鶏肉 牛乳 ちくわ いりごま すりごま	玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 きゅうり ブロッコリー	カレーウ 塩 りんご酢 ケチャップ	リングドーナツ 牛乳
8金22日	ご飯 ぶりの照り焼き かぼちやのいとこ煮 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米	ぶり 小豆 油揚げ 味噌	かぼちや 絹さや 大根 人参 白菜	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	肉まん 肝油ドロップ 牛乳
9土	ご飯 豚肉の野菜巻き キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 豆腐 味噌	人参 いんげん キャベツ 玉葱 わかめ	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
11月	バターロールパン タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ ポトフ フルーツ	バターロールパン 三温糖	鶏肉 ヨーグルト ウインナー	にんにく 生姜 白菜 りんご じゃが芋 玉葱 人参	カレー粉 ケチャップ りんご酢 塩 コンソメ	海苔巻き (かんぴょう・きゅうり) 肝油ドロップ 牛乳
12火26日	茶飯 おでん ブロッコリー 里芋の味噌汁 フルーツ	精白米	竹輪 うずら卵 厚揚げ つみれ はんぺん 味噌	大根 昆布 ブロッコリー 里芋 玉葱 小松菜	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	きなこトースト 牛乳
13水27日	ほうとううどん たまご焼き 煮豆 ミニマト フルーツ	ほうとううどん 油 三温糖	豚肉 味噌 卵 金時豆	人参 かぼちや 牛蒡 葱 大根 ほうれん草 葱 ミントマト	かつおだし汁 醤油 みりん 塩	野菜のスティック揚げ 牛乳
14木28日	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	精白米 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 春雨	豚ひき肉 卵 油揚げ 味噌	葱 にんにく 生姜 きゅうり 人参 コーン缶 白菜 玉葱	塩 醤油 りんご酢 かつおだし汁	バナナパウンドケーキ 牛乳
1金15日	食パン(りんごジャム・バター) 魚フライ 千切り野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖	バター 魚 卵 ハム	キャベツ きゅうり じゃが芋 玉葱 コーン缶	中濃ソース 醤油 りんご酢 コンソメ	ナポリタンスパゲティ 肝油ドロップ 牛乳
2土	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー かき玉の味噌汁 フルーツ	精白米 油	鶏肉 牛乳 卵 味噌	玉葱 ブロッコリー 人参	ホワイトソース缶 コンソメ 酒 かつおだし汁	お菓子 牛乳

＜＜白菜＞＞

白菜は、葉に風邪予防になるビタミンC、芯には体内の過剰な塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。どちらの栄養素も熱に弱いので、サラダや和え物にするなら サツと湯通ししたり、汁物に使うときは熱によって栄養が汁に溶け出すので、残さず飲むと良いでしょう。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	590kcal
たんぱく質	24.4g	26.7g
脂質	19.7g	20.6g

☆誕生会メニュー☆

19火	彩りにゆうめん 天ぷら(さつま芋・ウインナー・柿) 三色和え ブロッコリー ミントマト フルーツ	素麺 天ぷら粉 油 三温糖	豚肉 かまぼこ ウインナー ハム	葱 人参 白菜 牛蒡 ほうれん草 さつま芋 柿 キャベツ コーン缶 ブロッコリー ミントマト	かつおだし汁 醤油 みりん 塩 りんご酢	いちごショートケーキ 牛乳
-----	--	------------------	---------------------	--	----------------------------	------------------

☆クリスマスメニュー☆

25月	サンドイッチ(玉子・ハム) 鶏肉のチュリップ揚げ さつぱりポテトサラダ ブロッコリー ミントマト ミネストローネ フルーツ	食パン マヨネーズ 片栗粉 油 マカロニ	ハム 卵 鶏肉 ベーコン	きゅうり 生姜 にんにく じゃが芋 ブロッコリー 人参 ミントマト 玉葱 トマト	醤油 みりん 酒 塩 りんご酢 コンソメ	プッシュドノエル 牛乳
-----	--	-------------------------	-----------------	---	----------------------------	----------------