

# 平成30年度 1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	
15 月 29	食パン(いちごジャム・バター) 魚のムニエル ほうれん草サラダ かぶのポタージュ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	バター 魚 牛乳 生クリーム	ほうれん草 人参 コーン缶 かぶ	いちごジャム 塩 酒 りんご酢 醤油 コンソメ	焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
16 火 30	ご飯 麻婆豆腐 華風きゅうり 白菜の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	人参 たけのこ 椎茸 葱 生姜 きゅうり 白菜 玉葱	かつおだし汁 醤油 りんご酢	アップル春巻き ヨーグルト 牛乳
17 水 31	ちゃんぽんうどん はんぺんフライ ブロッコリー フルーツ	ゆでうどん ごま油 小麦粉 パン粉 油	豚肉 かまぼこ 卵 はんぺん 焼きちくわ	人参 キャベツ もやし ブロッコリー	中華スープの素 醤油 塩	ライス焼き 牛乳
4 木 18	ハヤシライス がんもと野菜の煮物 ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 がんも	人参 玉葱 大根 マッシュルーム いんげん ミニトマト	ハヤシルウ 醤油 みりん ケチャップ かつおだし汁	すいとん 牛乳
5 金 19	雑煮 煮しめ かまぼこ 田作り 栗きんとん 紅白なます フルーツ	餅 三温糖	なると 焼きちくわ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ いらごま いらこ	大根 人参 里芋 ほうれん草 蓮根 絹さや さつま芋	かつおだし汁 醤油 みりん 塩 りんご酢	キャロットドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
6 土 20	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 マヨネーズ マカロニ	豚肉 ハム 油揚げ 味噌	きゅうり 人参 玉葱 小松菜	ケチャップ みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
22 月	食パン(あんずジャム・バター) 魚のチーズ焼き フレンチサラダ 春雨スープ フルーツ	食パン オリーブ油 三温糖 春雨	バター 魚 とろけるチーズ	玉葱 人参 ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 白菜	あんずジャム 酒 塩 ピザソース コンソメ	スイートポテト 肝油ドロップ 牛乳
9 火	ご飯 鶏肉の味噌焼き キャベツの塩昆布和え けんちん汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 味噌 油揚げ	キャベツ 大根 人参 里芋 葱 しいたけ	みりん 酒 塩昆布 醤油 かつおだし汁	七草粥 牛乳
10 水 24	ミートソーススパゲティ レバーの甘煮 ブロッコリー かぶのスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 粉チーズ 鶏レバー	人参 玉葱 生姜 ブロッコリー かぶ	トマト缶 コンソメ トマトピューレ 塩 酒 醤油 みりん	ワッフル ヨーグルト 牛乳
11 木 25	ご飯 ぶり大根 白和え ミニトマト キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり 絹豆腐 すりごま 油揚げ 味噌	大根 生姜 ひじき ほうれん草 人参 ミニトマト キャベツ 玉葱	醤油 みりん 塩 酒 かつおだし汁	おしるこ 牛乳
12 金 26	バターロールパン 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	バターロールパン 油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草 玉葱	醤油 みりん 酒 コンソメ	おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
13 土 27	ご飯 肉野菜炒め じゃが芋の青のり和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 木綿豆腐 味噌	キャベツ 人参 もやし 玉葱 じゃが芋 わかめ	塩 青のり かつおだし汁	お菓子 牛乳

<< かぶ >>

かぶは、弱った胃や食べ過ぎによる胸焼けに効果があります。胃腸を温め、冷えによる腹痛を和らげたりする食品として、昔から珍重されてきました。ビタミンCも含まれているため、風邪予防にもなります。選び方としては、ハリ・ツヤがあり傷がないものを選びましょう。

☆誕生会☆

23 火	赤飯 ヒレカツ ちやわん蒸し ブロッコリー ミニトマト 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 もち米 小麦粉 パン粉 油	小豆 豚肉 卵 かまぼこ 味噌	椎茸 ほうれん草 ブロッコリー ミニトマト 大根 人参 さつま芋 玉葱	塩 かつおだし汁 醤油	クレープ 牛乳
---------	--	-------------------------	--------------------	--	----------------	------------

	目標量	平均値
エネルギー	575kcal	589kcal
タンパク質	24.4g	26.7g
脂質	19.7g	20.6g