

# 平成30年 2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	
5月19日	ご飯 ビーフステーキ 温野菜 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	牛肉 味噌	にんにく 生姜 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 人参 大根 白菜	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし汁	*5日 アメリカンドック *19日 あんころ餅 肝油ドロップ 牛乳
6火	食パン(マーメイド・ジャム・バター) ローストチキン かぼちゃサラダ ABCスープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ マカロニ	バター 鶏肉 ベーコン	玉葱 かぼちゃ きゅうり 人参 トマト にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	いなり寿司 牛乳
7水21日	*7日 醤油ラーメン *21日 味噌ラーメン 餃子 ブロッコリー フルーツ	中華麺 餃子の皮 ごま油 油	豚ひき肉 7日 焼き豚 なた うずら卵 21日 豚肉	にら キャベツ 玉葱 ブロッコリー 7日 ほうれん草 葱 21日 もやし 人参	醤油 塩 7日 醤油スープの素 21日 味噌スープの素	*7日 わらびもち *21日 アップルパイ ヨーグルト 牛乳
8木22日	*8日 親子丼 *22日 かつ丼 ひじきの煮物 ミニトマト キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 22日 油 パン粉	卵 さつまいも揚げ 油揚げ 7日 鶏肉 22日 豚肉	玉葱 ひじき 人参 いんげん ミニトマト キャベツ 8日 海苔	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	*8日 ビスケットアイス *22日 プリンアラモード ホットミルク
9金	バターロールパン *マカロニグラタン *白菜とりんごのサラダ キャロットスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 油 小麦粉 マカロニ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 マッシュルーム 白菜 りんご 人参 さつま芋	ホワイトソース缶 塩 りんご酢 コンソメ	*彩りにゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
10土24日	ご飯 肉豆腐 キャベツの甘酢和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豆腐 豚肉 白ごま 味噌	絹さや キャベツ 人参 じゃが芋 ほうれん草 玉葱	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 りんご酢 塩	お菓子 牛乳
26月	*ぶどうパン *ミートローフ *フレンチサラダ ポトフ フルーツ	ぶどうパン パン粉 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ ウインナー	玉葱 人参 コーン缶 キャベツ きゅうり じゃが芋	塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ りんご酢	*焼きどり 肝油ドロップ 牛乳
13火27日	*カレーライス 福神漬け ミモザサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 マヨネーズ 油	豚肉 牛乳 ハム 卵	人参 玉葱 生姜 にんにく じゃが芋 キャベツ きゅうり ミニトマト	カレールーウ ケチャップ 塩	*13日 ラスク ヨーグルト *27日 ホットケーキ 牛乳
14水28日	*ナポリタンスパゲティ 高野豆腐の煮物 ブロッコリー *コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	ベーコン 高野豆腐	玉葱 大根 人参 いんげん 白菜 ブロッコリー にんにく ピーマン	醤油 塩 みりん コンソメ ケチャップ ホールトマト缶 トマトピューレ	*14日 バレンタインケーキ *28日 フランクフルト 牛乳
1木15日	食パン(ブルーベリー・ジャム・バター) 魚フライ *えびフライ マカロニサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ マカロニ	バター 魚 海老 卵 油揚げ 味噌	人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草 玉葱	中濃ソース 塩 酒 かつおだし汁	*1日 肉まん *15日 ポテトフライ 牛乳
16金	ご飯 *鶏肉のみそ焼き *三色和え けんちん汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 味噌 ハム 油揚げ	キャベツ コーン缶 大根 人参 里芋 葱	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	*カスタードサンド 肝油ドロップ 牛乳
3土17日	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんのごま和え 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	卵 ウインナー すりごま 味噌	じゃが芋 人参 玉葱 トマト いんげん 大根	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳

《ブロッコリー》

ブロッコリーは、栄養的に優れた野菜で、特にビタミンCがレモンの2倍含まれています。風邪の細菌感染を予防してくれるビタミンAなども含まれているので、インフルエンザなどが流行っている今の時期にはおすすめの食品です。茎や葉の部分にも栄養が詰まっています、美味しく食べられます。

	目標値	平均値
エネルギー	592kcal	589kcal
たんぱく質	27.3g	26.7g
脂質	21.4g	20.6g

☆節分メニュー☆

2金	鬼さんランチ チキンのさっぱりフライ ポテトサラダ ブロッコリー ミニトマト いわしのつみれ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 片栗粉	ウインナー 鶏肉 いわし 卵	人参 グリンピース ブロッコリー 海苔 生姜 にんにく じゃが芋 人参 きゅうり 葱 大根	ごま油 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし汁	恵方巻き 福豆 牛乳
----	--	-------------------------------	-------------------	---	-----------------------------	------------------

☆誕生会メニュー☆

20火	エビピラフ *ハンバーグ *キャベツとハムのサラダ 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 パン粉 三温糖	海老 豚ひき肉 卵 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 コーン缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー ミニトマト	コンソメ 塩 ケチャップ りんご酢 中濃ソース クリームコーン缶	*フルーツパフェ 牛乳
-----	---	----------------	-----------------------	--	---	----------------

☆遠足メニュー☆

23金	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 ブロッコリー ミニトマト コンソメスープ フルーツ	バターロールパン 油 片栗粉	鶏肉 ウインナー	ブロッコリー ミニトマト 玉葱 人参 コーン缶	いちごジャム&マーガリン 醤油 みりん 酒 塩 油 コンソメ	*わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
-----	--	-------------------	----------	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------

\*印は、松組さんのリクエストメニューです。