

平成30年度 3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	
12月26日	食パン(りんごジャム・バター) *トンカツ *ツナカレーサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	バター 卵 豚肉 ツナ缶	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 玉葱	りんごジャム 塩 カレー粉 コンソメ	12日 *ライス焼き 26日 *どら焼き 肝油ドロップ 牛乳
20火 29木	ご飯 鱈の西京焼き 小松菜ともやしのおかか和え 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	鱈 味噌 おかか 豚肉	小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう 葱	酒 みりん 醤油 かつおだし汁	20日 ぼたもち 29日 *揚げパン 牛乳
14水 28日	14日 *カレーうどん 28日 *きつねうどん *ちくわの磯部揚げ ミントマト *冷凍バナナ フルーツ	ゆでうどん 油 天ぷら粉	ちくわ 14日 豚肉 28日 油揚げ なた	人参 ミントマト 14日 玉葱 グリンピース 28日 ほうれん草 葱 大根	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 青のり 14日 カレー粉	14日*シュガートースト *メロンパン 28日 *ワッフル 牛乳
1木 15日	ミルクパン *ミートボール ごぼうサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルクパン 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 卵 ハム	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり	酒 塩 ケチャップ ウスターソース ホールマト缶 りんご酢 コンソメ	1日 *スイートポテト ヨーグルト 15日 *大学芋 牛乳
16金 30日	*たけのこご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花とツナの和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	たけのこ 人参 にんにく 生姜 菜の花 玉葱 青ねぎ	みりん 醤油 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	*りんごケーキ ヨーグルト 牛乳
3土 17日	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ナムル キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌	葱 ほうれん草 人参 もやし キャベツ	塩 醤油 りんご酢 かつおだし汁	お菓子 牛乳
5月 19日	食パン(あんずジャム・バター) *鶏肉のクリーム煮 さつま芋の粉ふき ブロッコリー 具だくさんスープ フルーツ	食パン	バター 鶏肉 ベーコン	玉葱 マッシュルーム コーン缶 さつま芋 ブロッコリー キャベツ 人参	あんずジャム ホワイトソース缶 塩 コンソメ	5日 *おしるこ 19日 *雑煮 肝油ドロップ 牛乳
6火 27日	*ハヤシライス さつま揚げの煮物 ミントマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 さつま揚げ	人参 玉葱 蓮根 いんげん ミントマト マッシュルーム	ハヤシルウ 醤油 みりん かつおだし汁	6日 *プッシュドノエル 27日 *リングドーナツ 牛乳
7水	*ミートソーススパゲティ *じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油	豚ひき肉 チーズ	人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ コーン缶	トマト缶 ケチャップ トマトピューレ 塩 コンソメ	*ゆかりおにぎり *鶏肉のチューリップ揚げ 牛乳
8木 22日	ご飯 *豚肉の生姜焼き 千切り野菜サラダ 麩とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 味噌	生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり わかめ 玉葱	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	*レモンケーキ ヨーグルト 牛乳
9金 23日	バターロールパン *魚のチーズ焼き キャベツと人参の胡麻サラダ さっぱりクリームシチュー フルーツ	バターロールパン	魚 チーズ ねりごま すりごま 牛乳	キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 ブロッコリー	塩 酒 ピザソース 醤油 コンソメ	9日 さつま芋フライ 23日 *梅じゃこおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
10土 31日	ご飯 厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 白菜の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 厚揚げ 味噌	ほうれん草 海苔 白菜 人参 玉葱	醤油 みりん かつおだし汁 のり佃煮	お菓子 牛乳

<<菜の花>>

菜の花は、免疫力が向上するビタミンAや疲労回復効果のあるピオチンという成分が含まれています。
特につぼみの部分には、花を咲かせる養分がぎゅっと詰まっているので栄養満点です。和え物にはもちろん、お吸い物などにしても美味しく食べられます。

	目標値	平均値
エネルギー	588kcal	590kcal
たんぱく質	26.0g	26.7g
脂質	21.1g	20.6g

☆ひなまつりメニュー☆

2金	ちらし寿司 *天ぷら(ウインナー・さつま芋) マカロニサラダ ブロッコリー ミントマト 菜の花のお吸い物 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ マカロニ 麩 天ぷら粉	穴子 ウインナー ハム	人参 椎茸 蓮根 絹さや さつま芋 きゅうり ブロッコリー ミントマト 菜の花	すし酢 塩 醤油 みりん 酒 かつおだし汁	*いちごショートケーキ ひなあられ カルピス
----	--	-------------------------------	----------------	--	-----------------------------	------------------------------

☆バイキングメニュー☆

13火	*ぶどうパン チーズパン クロワッサン ナン *カレーライス *鶏肉の唐揚げ *フランクフルト *塩もみきゅうり ミントマト *コーンクリームスープ フルーツ	ぶどうパン ナン チーズパン 油 クロワッサン 精白米 片栗粉	豚肉 鶏肉 フランクフルト 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 じゃが芋 にんにく 生姜 きゅうり ミントマト	カレールウ ケチャップ 醤油 みりん 酒 塩 クリームコーン缶 コンソメ	*ココアホットケーキ 牛乳
-----	--	--	------------------------------	-------------------------------------	--	------------------

*印は、松組さんのリクエストメニューです。