

# 令和元年 8月 献立表

練馬仲

日付	献立名	材 料 名				3時の：
		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	食パン(いちごジャム・バター) 豚肉のカレー風味焼き マカロニサラダ ブロッコリー 小松菜のスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ	バター 豚肉 ハム	生姜 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー	カレー粉 塩 りんご酢 コンソメ	梅おかか お 肝油ドロップ 牛乳
6月20日	2色おにぎり 煮魚 キャベツと人参の塩昆布和え ミニトマト 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ごま 豆腐 味噌	キャベツ 人参 ミニトマト 玉ねぎ わかめ	酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁 塩昆布	ホットケーキ 牛乳
7月21日	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし フルーツ	生中華麺 ごま油 油 三温糖	卵 ハム ベーコン	きゅうり ミニトマト じゃが芋 玉ねぎ とうもろこし	醤油 りんご酢 酒 塩 鶏ガラスープの素	ソナサンド 牛乳
8月22日	麦ごはん 焼肉 ナムル 冬瓜の味噌汁 フルーツ	精白米 押麦 三温糖 油	牛肉 油揚げ 味噌	にんにく 玉ねぎ りんご 生姜 人参 ほうれん草 もやし 冬瓜	醤油 酒 りんご酢 かつおだし汁	わらびもち 牛乳
9月23日	バターロールパン 魚のパン粉焼き いんげんのごま和え コンソメスープ フルーツ	バターロールパン パン粉 オリーブ油 三温糖	魚 粉チーズ ごま ベーコン	いんげん 人参 キャベツ 生姜	パセリ 塩 醤油 かつおだし汁 コンソメ	やきとり 肝油ドロップ 牛乳
10月24日	チャーハン パンバンジー トマト チンゲン菜のスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	焼き豚 卵 鶏肉 味噌 ごま	ねぎ グリンピース きゅうり トマト チンゲン菜 えのき	鶏ガラスープの素 醤油 塩	お菓子 牛乳
11月26日	ぶどうパン 鶏肉の塩レモン唐揚げ おからサラダ オクラと春雨のスープ フルーツ	ぶどうパン 片栗粉 油 マヨネーズ 春雨	鶏肉 ハム おから	レモン 生姜 にんにく きゅうり しめじ オクラ 人参 玉ねぎ	塩 酒 コンソメ	ソース焼き 肝油ドロップ 牛乳
12月27日	ごはん 豚肉のみそ炒め 三色和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 味噌 ハム 高野豆腐 おかか	小松菜 人参 玉ねぎ	みりん 醤油 酒 かつおだし汁	かぼちゃド 牛乳
1月28日	トマトナすめん はんぺんの天ぷら さつま芋の天ぷら ゆで枝豆 フルーツ	そうめん ごま油 油 天ぷら粉	ツナ缶 はんぺん	トマト さつま芋 枝豆	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし汁	パウンドケ 牛乳
2月29日	ハヤシライス シーザーサラダ ミニトマト ブロッコリー 冷凍バナナ フルーツ	精白米 マヨネーズ 油	豚肉 ベーコン 粉チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ ミニトマト バナナ ブロッコリー	ハヤシルウ ケチャップ りんご酢 塩	どら焼き 牛乳
3月30日	枝豆ごはん 魚のマヨネーズ焼き れんごんの金平 冷やし汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ	魚 味噌 ごま	人参 えのき 玉ねぎ わかめ れんこん きゅうり 枝豆	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	いもち 肝油ドロップ 牛乳
3月31日	焼きビーフン 鶏肉ときゅうりの炒め物 ブロッコリーのお浸し すまし汁 フルーツ	ビーフン 三温糖 油	豚ひき肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 なら きゅうり ブロッコリー とろろ昆布 ねぎ	醤油 酒 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

## << トマト >>

トマトにはたくさんのビタミンが含まれています。食べると身体の中の免疫力を強くしてくれて、風邪を引きにくい強い身体にしてくれます。また鉄分やカルシウムも含まれているので、骨を丈夫にしてくれる効果もある優秀な野菜です。おいしいトマトの選び方は、ヘタが綺麗な緑色で、真っ赤でハリのあるものが良いとされています。

	目標値
エネルギー	532kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	14.8g



町保育園

おやつ

にぎり  
P

&アイス

P

どん  
P

-ナツ

-キ

P

平均値
548kcal
22.5g
15.8g

