

令和元年 9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	
3 17 火	ご飯 魚の南蛮漬 華風きゅうり 粉ふき芋 茄子の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	魚 油揚げ 味噌	生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり ジャが芋 茄子	醤油 りんご酢 かつおだし汁	カスタードサンド 牛乳
4 18 水	しょうゆラーメン ぎょうざ ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 ぎょうざの皮 油	焼き豚 卵 なたと 豚ひき肉	わかめ ねぎ たら キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー	醤油 酒 塩 みりん かつおだし汁 鶏ガラスープの素	ごぼうとさつま芋の素揚げ 牛乳
19 木	ご飯 ピーマンの肉詰め ポテトサラダ わかめの味噌汁 フルーツ	精白米 パン粉 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 ハム 油揚げ 味噌	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 じゃが芋 きゅうり キャベツ わかめ	ケチャップ 醤油 酒 塩 りんご酢 かつおだし汁	オレンジケーキ 牛乳
6 20 金	バターロールパン 魚のムニエル コーンサラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	魚 バター ベーコン	生姜 コーン缶 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	塩 りんご酢 醤油 コンソメ	6日 しらすおにぎり 20日 おはぎ 肝油ドロップ 牛乳
7 21 土	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 人参	醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし汁	お菓子 牛乳
9 30 月	ミルクパン ポークピカタ ほうれん草サラダ オニオンスープ フルーツ	ミルクパン 小麦粉 油 マヨネーズ	豚肉 卵 ごま	ひじき ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ	ケチャップ 塩 醤油 コンソメ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
10 火	ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 油揚げ 味噌	生姜 かぼちゃ 絹さや 大根 人参 玉ねぎ キャベツ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ココアリングドーナツ 牛乳
11 25 水	冷しゃぶうどん ちくわの磯部揚げ ミニトマト フルーツ	うどん 油 天ぷら粉	豚肉 ちくわ	きゅうり わかめ ねぎ ミニトマト	醤油 みりん 酒 かつおだし汁 青のり	のり巻き 牛乳
12 26 木	鶏肉とトマトのカレーライス 揚げボールの煮物 ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 揚げボール 牛乳	トマト 玉ねぎ 生姜 にんにく ジャが芋 大根 人参 ブロッコリー	カレーウ ケチャップ 醤油 みりん 酒	フレンチトースト 牛乳
13 27 金	食パン(ブルーベリージャム・バター) 白身魚のフライ 千切り野菜サラダ キャロットスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油	バター カレイ ハム 卵	生姜 キャベツ きゅうり レモン 人参 玉ねぎ	塩 りんご酢 コンソメ	13日 お月見団子 27日 みたらし団子 肝油ドロップ 牛乳
14 28 土	ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草とえのきの磯和え 長ねぎの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 えのき ほうれん草 ねぎ	醤油 みりん 酒 のり佃煮 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<お月見団子>>

お月見団子には、月に感謝をするという意味が込められています。昔 月は神様と言われていて、この時期に獲れたお米でお団子を作り、月にお米が獲れたことに感謝を込めてお祈りをしていたそうです。お月見団子が丸いのは、月に似せて作っているためです。お団子以外にもその時期に獲れた野菜や果物も一緒に供えます。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	558kcal
たんぱく質	21.3g	23.1g
脂質	14.8g	15.9g

☆防災の日メニュー☆

2 月	カレーライス 切り干し大根とツナのサラダ ブロッコリー ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ ミニトマト 生姜 ブロッコリー じゃが芋 切り干し大根 きゅうり コーン缶	カレーウ ケチャップ 醤油 りんご酢 塩	冷やしすいとん かんぱん 肝油ドロップ 牛乳
--------	---	--------------	--------------	---	----------------------------	---------------------------------

☆えんじちの日メニュー☆

5 木	あんぱん 焼きそば 魚の唐揚げ フランクフルト フライドポテト 塩もみきゅうり ミニトマト フルーツ	あんぱん 中華麺 油 片栗粉 三温糖	魚 フランクフルト	キャベツ 人参 生姜 ジャが芋 きゅうり ミニトマト	ウスターソース 中濃ソース 塩 醤油 みりん 酒 ケチャップ	スイートパンプキン 牛乳
--------	---	-----------------------	-----------	----------------------------------	---	-----------------

☆誕生会メニュー☆

24 火	お子様ランチ 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	ツナ缶 鶏肉 チーズ ウインナー 油揚げ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー かぼちゃ きゅうり ミニトマト	コンソメ 塩 醤油 みりん 酒 りんご酢 かつおだし汁	ぶどうのショートケーキ 牛乳
---------	----------------------------	------------------	-------------------------	--	-----------------------------------	-------------------