

令和元年 10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 |
|-----------|--|---------------------------|-------------------|--|--|--|
| | | さいろ 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 | |
| 28月 | 食パン(あんずジャム・バター) ミートローフ 温野菜 ワンタンスープ フルーツ | 食パン パン粉 油 ワンタンの皮 | バター 豚ひき肉 牛乳 卵 | 玉ねぎ 人参 コーン缶 さつま芋 ブロッコリー チンゲン菜 | あんずジャム 塩 ケチャップ 中濃ソース 鶏ガラスープの素 | にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳 |
| 1火 15 | 栗ご飯 魚の西京焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ | 精白米 三温糖 | 魚 味噌 さつま揚げ 油揚げ | 栗 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 玉ねぎ | 酒 塩 みりん かつおだし汁 醤油 | 揚げパン ヨーグルト 牛乳 |
| 2水 23 | きのこスパゲティ 2日 里芋のそぼろあんかけ ミントマト 23日 さつま芋のそぼろあんかけ ミントマト コンソメスープ フルーツ | スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 三温糖 | ベーコン バター 鶏ひき肉 | しいたけ エリンギ しめじ えのき 玉ねぎ にんにく 人参 里芋 ミントマト キャベツ 23日 さつま芋 | コンソメ 醤油 かつおだし汁 みりん | アップルパイ 牛乳 |
| 3木 17 | ハヤシライス かぼちゃとさつま芋のサラダ キャベツのゆかり和え フルーツ | 精白米 油 マヨネーズ 三温糖 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ さつま芋 きゅうり キャベツ | ハヤシルウ 塩 ケチャップ りんご酢 ゆかりの素 | セサミドーナツ 牛乳 |
| 4金 18 | バターロールパン 魚のクリームソースがけ ブロッコリー ポトフ フルーツ | バターロールパン 油 | 魚 牛乳 ウィンナー | 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー じゃが芋 | 塩 コンソメ | 新米おにぎり 肝油ドロップ 牛乳 |
| 5土 19 | ご飯 鶏肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ | 精白米 三温糖 | 鶏肉 卵 ごま 豆腐 味噌 | 大根 ほうれん草 人参 なめこ ねぎ | 醤油 りんご酢 みりん かつおだし汁 | お菓子 牛乳 |
| 7月 21 | 食パン(りんごジャム・バター) ロースチキン れんこんサラダ かぶのスープ フルーツ | 食パン 三温糖 マヨネーズ | バター 鶏肉 ちくわ | 玉ねぎ にんにく 生姜 れんこん ブロッコリー コーン缶 かぶ 人参 | 醤油 みりん 酒 りんご酢 コンソメ | 7日 じゃが芋コロッケ 21日 大学芋 肝油ドロップ 牛乳 |
| 8火 29 | ご飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根の煮物 ミントマト わかめの味噌汁 フルーツ | 精白米 片栗粉 油 三温糖 | さんま 油揚げ 味噌 | 生姜 切り干し大根 人参 絹さや ミントマト 玉ねぎ わかめ | 醤油 みりん 酒 かつおだし汁 | 8日 ワッフル 29日 スイートポテト ヨーグルト 牛乳 |
| 9水 30 | カレーうどん 玉子焼き ブロッコリー フルーツ | うどん 油 | 豚肉 卵 | 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー | かつおだし汁 カレーウ 醤油 みりん カレー粉 | 五平もち 牛乳 |
| 10木 24 | ご飯 豚唐揚げとれんこんの甘辛炒め ごぼうサラダ えのきの味噌汁 フルーツ | 精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ | 豚肉 ハム 味噌 | れんこん ごぼう 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ チンゲン菜 | 醤油 酒 みりん りんご酢 塩 かつおだし汁 | 小倉サンド 牛乳 |
| 11金 31 | チーズパン 魚のバターしょうゆ焼き 人参しりしり 11日 小松菜の味噌汁 31日 さつま芋の味噌汁 フルーツ | チーズパン 油 | 魚 バター 卵 油揚げ 味噌 | にんにく 人参 小松菜 玉ねぎ | 醤油 酒 塩 みりん コンソメ かつおだし汁 | シウマイ 11日 肝油ドロップ 牛乳 |
| 12土 26 | ご飯 肉じゃが ブロッコリー 長いもとねぎの味噌汁 フルーツ | 精白米 油 | 豚肉 油揚げ 味噌 | じゃが芋 人参 玉ねぎ 絹さや ブロッコリー 長芋 ねぎ | 醤油 みりん 酒 かつおだし汁 | お菓子 牛乳 |

<<さつま芋>>

さつまいもは9月～11月が旬と言われていて、風邪予防に役立つビタミンCと、骨を作るカルシウムが多く含まれています。栄養価も高く、腹持ちも良いので子供たちにとっては最適な食材です。選ぶ時のポイントは、ふっくらしていて、ずっしり重みのあるものが甘くて美味しいと言われています。

| | 目標値 | 平均値 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 532kcal | 586kcal |
| たんぱく質 | 21.3g | 22.7g |
| 脂質 | 14.8g | 15.3g |

☆さつま芋堀りメニュー☆

| | | | | | | |
|-----|---|-------------------|----------|---|--------------------|------------|
| 16水 | バターロールパン いちごジャム 鶏肉の唐揚げ ウィンナー 塩もみきゅうり ミントマト 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 ウィンナー | 生姜 にんにく きゅうり ミントマト コーン缶 玉ねぎ 人参 | 醤油 みりん 酒 塩 コンソメ | ふかし芋 牛乳 |
|-----|---|-------------------|----------|---|--------------------|------------|

☆誕生会メニュー☆

| | | | | | | |
|-----|--|------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 25金 | 手まりにぎり 鶏肉のつくね焼き マカロニサラダ ブロッコリー ミントマト けんちん汁 フルーツ | 精白米 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ | 鮭 卵 鶏ひき肉 ハム 油揚げ | ねぎ きゅうり 人参 ブロッコリー ミントマト 大根 里芋 | 菜めしの素 塩 醤油 みりん 酒 りんご酢 かつおだし汁 | さつま芋モンブラン 肝油ドロップ 牛乳 |
|-----|--|------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|