

# 令和元年 11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	
18月	ぶどうパン マカロニグラタン ブロッコリー じゃが芋のスープ フルーツ	ぶどうパン 油 マカロニ	鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草	ホワイトソース缶 コンソメ 塩	五目おこわおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
5火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ミニトマト 長ねぎと麩の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 麩 油	鮭 味噌	キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー わかめ	みりん 酒 かつおだし汁	肉まん 牛乳
6水 20	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油	豚ひき肉 粉チーズ ごま ウインナー	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 じゃが芋 きゅうり ほうれん草 キャベツ	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 りんご酢 醤油	おからドーナツ ヨーグルト 牛乳
7木 21	さつまいもカレーライス 高野豆腐の煮物 ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 牛乳 高野豆腐	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく さつまいも れんこん いんげん ミニトマト	カレールー 醤油 みりん 酒 ケチャップ かつおだし汁	すいとん 牛乳
8金 22	食パン(いちごジャム・バター) 魚の紅葉焼き フレンチサラダ かぼちゃのクリームシチュー フルーツ	食パン マヨネーズ 三温糖 オリーブ油	魚 バター ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり レモン かぼちゃ ブロッコリー	いちごジャム 酒 塩 醤油 シチュールー	焼きとり 肝油ドロップ 牛乳
9土	ご飯 肉野菜炒め みそポテト 厚揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 味噌 厚揚げ	キャベツ 人参 もやし じゃが芋 にら	塩 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳
11月 25	バターロールパン ヒレカツ 千切り野菜サラダ 大根の味噌汁 フルーツ	バターロールパン 小麦粉 三温糖 パン粉 油 オリーブ油	豚肉 卵 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 きゅうり レモン 大根 ほうれん草	中濃ソース 酒 塩 りんご酢 かつおだし汁	ホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳
12火 26	さつまいもご飯 和風ハンバーグ 五色和え かぶの味噌汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ	豚ひき肉 卵 牛乳 ハム 味噌	さつまいも 玉ねぎ 大根 青ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 コーン缶 かぶ	ごましお 酒 塩 醤油 りんご酢 かつおだし汁	バナナケーキ ヨーグルト 牛乳
13水 27	けんちんうどん ししゃもの唐揚げ 煮豆 フルーツ	うどん 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 金時豆 ししゃも	大根 里芋 人参 ごぼう ねぎ しいたけ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁 塩	玉子サンド 牛乳
1金 14 28	ご飯 ユーリンチー ナムル 春雨スープ フルーツ	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉	鶏肉	生姜 にんにく ねぎ チンゲン菜 もやし 白菜 玉ねぎ	醤油 りんご酢 鶏ガラスープの素 塩	さつまいもち 牛乳 1日 肝油ドロップ
15金 29	食パン(マーメレードジャム・バター) 魚のタンドリー ほうれん草とベーコンのソテー かき玉味噌汁 フルーツ	食パン オリーブ油	バター 魚 ヨーグルト ベーコン 卵 味噌	生姜 にんにく 玉ねぎ わかめ	マーメレードジャム 酒 塩 ケチャップ カレー粉 かつおだし汁	焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
2土 30	ご飯 ポークソテー さつまいもサラダ ブロッコリー ミントマト 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米 オリーブ油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	にんにく 生姜 人参 さつまいも きゅうり ブロッコリー ミントマト わかめ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<ほうれん草>>

ほうれん草は鉄分が豊富に含まれています。鉄分は血を作る材料になるので、貧血を予防し、身体を疲れにくくしてくれます。また、風邪予防になるビタミンCやカロテンも含まれています。夏も冬もスーパーなどで出ているほうれん草ですが、冬に収穫されるほうれん草の方が栄養がたっぷり詰まっていて、味も甘さがあります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

	目標量	平均値
エネルギー	532kcal	558kcal
タンパク質	21.3g	24.5g
脂質	14.8g	15.3g

☆誕生会メニュー☆

19火	いなり寿司 天ぷら ブロッコリー ミントマト 豚汁 フルーツ	精白米 油 天ぷら粉 小麦粉	油揚げ 豚肉 味噌	人参 さつまいも 絹さや ブロッコリー ミニトマト 大根 ごぼう ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし汁	ロールケーキ 牛乳
-----	--	-------------------	--------------	--	----------------------	--------------