

# 令和元年 12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	
2月16日	食パン(あんずジャム・バター) 魚のカレー風味焼き スパゲティサラダ 冬キャベツのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ スパゲティ	バター 魚 鶏肉	きゅうり 人参 キャベツ	あんずジャム カレー粉 塩 コンソメ	菜飯おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	茶飯 おでん フルーツ	精白米 ちくわぶ	ちくわ うずら卵 さつま揚げ	大根 昆布 ブロッコリー	醤油 酒 塩 かつおだし汁 みりん	チーズ春巻き 牛乳
4月18日	みそラーメン ぎょうざ 華風きゅうり ミニトマト フルーツ	中華麺 ごま油 油	豚肉 味噌 豚ひき肉	もやし たら 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 生姜 きゅうり ミニトマト	鶏ガラスープの素 醤油 酒 塩 りんご酢	ハムサンド 牛乳
5月19日	ミルクパン 魚の唐揚げ 里芋サラダ かぶのスープ フルーツ	ミルクパン 油 片栗粉 マヨネーズ	魚 ハム	生姜 里芋 きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ	醤油 酒 コンソメ	キャロットケーキ ホットココア
6月20日	親子丼 かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 卵 あずき 高野豆腐 味噌	玉ねぎ かぼちゃ 海苔 ブロッコリー わかめ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	アメリカンドック 肝油ドロップ 牛乳
7月28日	ご飯 豚肉のからみソース 小松菜の磯和え 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 小松菜 人参 大根	りんご酢 醤油 みりん 酒 のり佃煮 かつおだし汁	お菓子 牛乳
9月23日	食パン(ブルーベリージャム・バター) ミートローフ 白菜とりんごのサラダ ABCスープ フルーツ	食パン パン粉 三温糖 マカロニ	バター 豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 りんご トマト	塩 ケチャップ 中濃ソース りんご酢 コンソメ	スイートパンプキン ヨーグルト 肝油ドロップ 牛乳
10月	ご飯 ぶり大根 ほうれん草のお浸し さつま芋の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり 油揚げ 味噌	大根 生姜 ほうれん草 人参 さつま芋 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ミートパイ 牛乳
11月25日	ほうとううどん はんぺんステーキ ブロッコリー フルーツ	ほうとううどん	豚肉 味噌 はんぺん	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 小松菜 ブロッコリー	かつおだし汁 醤油 みりん	フルーツホットケーキ 牛乳
12月26日	ハヤシライス じゃが芋とツナの和え物 ミニトマト フルーツ	精白米 マヨネーズ 油	豚肉 ツナ缶	人参 玉ねぎ マッシュルーム じゃが芋 ミニトマト グリーンピース	ハヤシルウ 醤油 ケチャップ 塩	フレンチトースト 牛乳
13月27日	バターロールパン 魚のチーズ焼き コーンサラダ オニオンスープ フルーツ	バターロールパン オリーブ油 三温糖	魚 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	酒 塩 りんご酢 コンソメ	にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
14月	ご飯 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 和風ポトフ フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ じゃが芋 大根 人参 ごぼう	ケチャップ トマト缶 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<冬至>>

冬至とは、1年で1番昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。江戸時代からできたもので、ここ近年では12月20日か21日が冬至にあたります。夜が長くなると寒い時間も長くなり風邪を引きやすくなるということで、免疫力を高め、風邪予防になるかぼちゃや小豆などを食べるようになったと言われています。

	目標量	平均値
エネルギー	563kcal	578kcal
タンパク質	22.5g	24.4g
脂質	16.9g	18.1g

☆誕生会メニュー☆

24月	鶏むね肉バーガー マカロニサラダ フライドポテト ブロッコリー ミニトマト コーンクリームスープ フルーツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 マカロニ	鶏むね肉 卵 牛乳 生クリーム	生姜 きゅうり じゃが芋 ブロッコリー ミニトマト 玉ねぎ	塩 酒 ケチャップ りんご酢 クリームコーン缶 コンソメ	クリスマスケーキ 牛乳
-----	--	--------------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	----------------