

令和2年 1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	
6月20日	雑煮 煮しめ 紅白なます 栗きんとん かまぼこ 田作り フルーツ	もち 三温糖	なると ちくわ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ かたくちいわし ごま	大根 人参 ほうれん草 れんこん 絹さや さつま芋	かつおだし汁 醤油 みりん 塩 りんご酢	黒豆マフィン 肝油ドロップ 牛乳
7月28日	ドライカレー ツナサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚ひき肉 ツナ缶	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり ミニトマト	カレールウ トマト缶 りんご酢	七草粥 牛乳
8月22日	あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 ブロッコリー 厚揚げのみそ汁 フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 三温糖	豚肉 卵 厚揚げ みそ	白菜 人参 たけのこ しいたけ ピーマン にんにく 生姜 さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ たら	かつおだし汁 醤油 酒 塩 鶏ガラスープの素 コンソメ	たこやき 牛乳
9月23日	ご飯 豚肉のからみソース 野菜炒め 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 大根 わかめ	りんご酢 みりん 醤油 塩 かつおだし汁	リングドーナツ ホットココア
10月24日	チーズパン 魚フライのタルタルソース 温野菜 チキンスープ フルーツ	チーズパン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖	魚 卵 鶏肉	玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 人参 白菜 生姜	塩 コンソメ	おしるこ 肝油ドロップ 牛乳
11月25日	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリー 具だくさんスープ フルーツ	精白米 油	ウインナー 卵 ベーコン	じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー 大根 ごぼう ねぎ	塩 ケチャップ かつおだし汁	お菓子 牛乳
12月27日	バターロールパン チキンスター シーザーサラダ ほうれん草スープ フルーツ	バターロールパン 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご きゅうり キャベツ ほうれん草 コーン缶	酒 醤油 みりん 塩 りんご酢 コンソメ	みそポテト 肝油ドロップ 牛乳
1月14日	ご飯 さばのみそ焼き 白和え かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さば みそ ちくわ 豆腐 ごま	ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	みりん 醤油 酒 かつおだし汁	焼きビーフン 牛乳
1月29日	きつねうどん レバーの甘煮 ブロッコリー ミントマト フルーツ	うどん 油 三温糖	油揚げ なると 鶏レバー	ほうれん草 人参 大根 ねぎ 生姜 ブロッコリー ミントマト	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	りんごケーキ ヨーグルト 牛乳
1月30日	ご飯 マーボ豆腐 キャベツの塩こんぶ和え ワンタンスープ フルーツ	精白米 ごま油 三温糖 ワンタンの皮	豚ひき肉 豆腐 みそ	ねぎ しいたけ 人参 たけのこ 生姜 キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 テンメンジャン 塩こんぶ 鶏ガラスープの素	野菜の素揚げ 牛乳
1月31日	食パン(いちごジャム・バター) 魚のムニエル いんげんとコーンのソテー さっぱりクリームシチュー フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油	バター 魚 鶏肉 牛乳	生姜 いんげん コーン缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	いちごジャム 塩 酒 コンソメ シチュールウ	芋煮 肝油ドロップ 牛乳
2月4日	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	精白米 しゅうまいの皮 ごま油 油 片栗粉 三温糖 春雨	豚ひき肉 ハム 卵	玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり しいたけ たら	酒 醤油 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素	お菓子 牛乳

<<おせち料理>>

おせち料理には、それぞれ意味が込められています。

*煮しめ…家族が仲良く結ばれる。 *栗きんとん…金運を運ぶ。 *黒豆…健康に暮らせるように。

*なます…平安と平和。 *かまぼこ…魔除け。 *田作り…豊作を祈願して。

ぜひお家でも、意味を考えながらおせち料理を食べてみてくださいね。

	目標量	平均値
エネルギー	575kcal	590kcal
タンパク質	24.4g	25.5g
脂質	19.7g	18.2g

☆誕生会メニュー☆

21日	火	お赤飯 鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ ブロッコリー ミントマト しらすのすまし汁 フルーツ	精白米 もち米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 しらす 金時豆	生姜 かぼちゃ 人参 きゅうり ブロッコリー ミニトマト わかめ	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	プリンアラモード 牛乳
-----	---	--	-------------------------------	------------	---	------------------------------	----------------