

令和2年 2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	
10月	*食パン(いちごジャム&バター) *ヒレカツ 千切り野菜サラダ *オニオンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 油 バン粉 三温糖 オリーブ油	バター 豚肉 卵 ハム	生姜 キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	いちごジャム 塩 りんご酢 コンソメ	*のりもち *きなこもち 肝油ドロップ 牛乳
25火	*茶めし *おでん ほうれん草の味噌汁 フルーツ	精白米 ちくわぶ	ちくわ うずら卵 はんぺん さつま揚げ みそ	大根 こんぶ ほうれん草 ブロッコリー 人参 ミニトマト 玉ねぎ	醤油 酒 塩 かつおだし汁 みりん	*バナナケーキ *オレンジケーキ 牛乳
12月 26水	12日 *しょうゆラーメン 26日 *みそラーメン *ぎょうざ *ブロッコリー フルーツ	生中華麺 ぎょうざの皮 ごま油 油	豚ひき肉 12日 焼き豚 うずら卵 なた 26日 豚肉 パター みそ	にら キャベツ にんにく 玉ねぎ ブロッコリー 12日 わかめ ねぎ 26日 人参 もやし コーン	醤油 酒 塩	12日 *さつま芋もち 26日 *スイートポテト ヨーグルト 牛乳
13月 27木	*カレーライス *チーズ春巻き *ミニトマト *みかんゼリー フルーツ	精白米 油 春巻きの皮 グラニュー糖	豚肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 ミニトマト 寒天 みかん缶 レモン	カレールー ケチャップ	13日 *すいとん 27日 *おしろこ 牛乳
14月 28金	*ぶどうパン 14日 *さつま芋グラタン 28日 *かぼちゃグラタン 三色サラダ *コンソメスープ フルーツ	ぶどうパン マカロニ 油 パン粉 三温糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ さつま芋 ほうれん草 人参 コーン缶 白菜	ホワイトソース缶 塩 醤油 りんご酢 コンソメ	14日 *チョコパイ 28日 *アメリカンドック 肝油ドロップ 牛乳
1月 15土 29土	煮込みうどん じゃが芋のフライ 即席漬け フルーツ	うどん 油	鶏肉	なめこ 大根 人参 ごぼう ほうれん草 じゃが芋 きゅうり	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩 りんご酢	お菓子 牛乳
17月	サンドイッチ(*玉子サンド*ハムサンド) *ジャーマンポテト フレンチサラダ *さつぱりクリームシチュー フルーツ	食パン マヨネーズ 油 三温糖	ハム 卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	きゅうり じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 グリーンピース	りんご酢 塩 コンソメ シチュールウ	*モンブランケーキ 肝油ドロップ 牛乳
4月	ごはん *しゅうまい *華風きゅうり なめこのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 白玉ふ	豚ひき肉 みそ 豆腐	玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース きゅうり 人参 なめこ	酒 醤油 塩 りんご酢 かつおだし汁	*ココアリングドーナツ 牛乳
5月 19水	5日 *練馬スパゲティ 19日 *きのこスパゲティ *さつま芋のレモン煮 ミニトマト *おくらスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 春雨	5日 ツナ缶 19日 ベーコン パター	さつま芋 レモン 玉ねぎ ミニトマト オクラ 人参 5日 大根 19日 しいたけ しめじ エリンギ えのき	りんご酢 醤油 塩 コンソメ	5日 *しらすおにぎり *おかかおにぎり 牛乳 19日 *あげパン *ビスケットアイス *ホットココア
6月 20木	*麦ごはん 6日 *ピーマンの肉づめ 20日*鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 *厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 押麦 三温糖 6日 バン粉 小麦粉	厚揚げ みそ 6日 豚ひき肉 卵 牛乳 20日 鮭	じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 6日 ピーマン 20日 キャベツ もやし 人参 しめじ	塩 ケチャップ 中濃ソース かつおだし汁	6日 *わらびもち 20日 *ミートパイ 牛乳
7月	*雑煮 *天ぷら *栗きんとん *かまぼこ *冷凍バナナ フルーツ	もち 天ぷら粉 油 三温糖	なたと ちくわ 油揚げ 魚肉ソーセージ えび かまぼこ	大根 人参 ほうれん草 さつま芋 バナナ くり	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩 ちなしの実	*フレンチトースト 肝油ドロップ 牛乳
8月 22土	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 油揚げ みそ	にんにく 生姜 じゃが芋 ブロッコリー 小松菜 人参 きゅうり	ケチャップ 醤油 塩 カレー粉 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<節分といわし>>

節分の日には、いわしを食べる風習があります。なぜいわしなのでしょう。いわしには独特のくさみがあり、鬼はそれがとても苦手です。いわしを食べることで鬼や悪い邪気を払うという意味で、昔から節分に食べられています。いわしは焼くとおいが増します。苦手な人はつみれにして汁物などに入れると、おいが抑えられて食べやすくなります。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	590kcal
たんぱく質	24.4g	27.8g
脂質	19.7g	22.2g

☆節分メニュー☆

3月	鬼さんランチ 鶏肉の照り焼き *おからサラダ ブロッコリー ミニトマト いわしのつみれ汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	卵 鶏肉 いわし 魚肉ソーセージ おから	黒豆 のり にんにく 生姜 じゃが芋 きゅうり 人参 ブロッコリー ミニトマト ねぎ 大根	醤油 酒 みりん 塩 りんご酢 かつおだし汁	恵方巻き 福豆 肝油ドロップ 牛乳
----	---	----------------------	-------------------------------	---	------------------------------	----------------------------

☆誕生会メニュー☆

18火	*オムライス *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	精白米 油 マカロニ マヨネーズ	ハム 卵 牛乳 生クリーム パター	人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー きゅうり ミニトマト	ケチャップ 塩 コンソメ りんご酢 コーンクリーム缶	*いちごのロールケーキ 牛乳
-----	--	---------------------	----------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-------------------

☆お別れ遠足メニュー☆

21金	*バターロールパン(いちごジャム) *鶏肉の唐揚げ ウインナー *塩もみきゅうり *ミニトマト わかめスープ フルーツ	バターロールパン 油 片栗粉	鶏肉 ウインナー	にんにく 生姜 きゅうり ミニトマト キャベツ 玉ねぎ わかめ コーン缶	醤油 みりん 酒 塩 コンソメ	*五平もち 肝油ドロップ 牛乳
-----	---	-------------------	----------	--	--------------------	-----------------------

*印は、松組さんのリクエストメニューです。