

# 令和2年 3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 18水	*チーズパン *鮭フライ *温野菜(*ふかし芋・ブロッコリー・人参) *ABCスープ *りんごジュース フルーツ	チーズパン 小麦粉 油 パン粉 マカロニ	鮭 卵 ベーコン	生姜 さつまい 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト	塩 酒 コンソメ	2日 *肉まん 肝油ドロップ 牛乳 18日 *マフィン ホットココア
10月 31火	*親子丼 ポテトサラダ かぶときゅうりの即席漬け 大根と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 卵 ハム 油揚げ	玉ねぎ じゃが芋 かぶ きゅうり 菜の花 のり 人参 大根	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	10日 *キャロットケーキ 31日 *りんごケーキ 牛乳
4月 16水	4日 *あんかけ焼きそば 16日 *ミートソーススパゲティ はんぺんステーキ ミニトマト コンソメスープ フルーツ	4日 蒸し中華麺 片栗粉 16日 スパゲティ オリーブ油 三温糖	4日 豚肉 油揚げ みそ 16日 豚ひき肉 粉チーズ	4日 白菜 人参 たけのこ しいたけ ピーマン 大根 16日 玉ねぎ ミニトマト じゃが芋	16日 ケチャップ 醤油 みりん 酒 塩 コンソメ	4日 *パフェ 牛乳 16日 *プリンアラモード 肝油ドロップ 牛乳
5月 19木	*ハヤシライス *ツナサラダ *スナックえんどう フルーツ	精白米 油 小麦粉 三温糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり キヤバツ スナックえんどう	ハヤシルー ケチャップ みりん 醤油 酒 りんご酢 塩	5日 *ホットケーキ&アイス ホットココア 19日 *ぼたもち 牛乳
6月 30金	*きつねうどん ちくわの磯部揚げ さつまいの天ぷら ミニトマト フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	なると 油揚げ ちくわ	大根 人参 ねぎ ほうれん草 ミニトマト さつまい	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 青のり	6日 *たこやき *チョコたこやき 30日 *みたらし団子 肝油ドロップ 牛乳
7月 21土	ご飯 酢豚 スナックえんどう えのきとチンゲン菜のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ 人参 ピーマン パイナップル スナックえんどう えのき	ケチャップ みりん 酒 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳
9月 23月	9日 *鶏むね肉バーガー 23日 *冷やし中華 じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー 9日 *和風ポトフ フルーツ	9日 ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 23日 中華麺 ごま油	9日 鶏むね肉 ベーコン 23日 ハム 卵 チーズ	9日 きゅうり レモン 大根 ごぼう 人参 じゃが芋 ブロッコリー	ケチャップ 塩 かつおだし汁 醤油	9日 *にゅうめん 23日 *バウンドケーキ 肝油ドロップ 牛乳
24日 火	ご飯 * マーボー豆腐 *ほうれん草のごまあえ *春雨スープ フルーツ	精白米 ごま油 春雨 片栗粉 三温糖	豚ひき肉 豆腐 ごま	ねぎ 人参 しいたけ たけのこ ほうれん草 白菜 玉ねぎ	テンメンジャン 醤油 みりん 酒 鶏ガラスープの素	*焼きビーフン 牛乳
11月 25水	11日 *ほうとううどん 玉子焼き 25日 *けんちんうどん かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー ミニトマト フルーツ	11日 ほうとううどん 25日 うどん 油	11日 豚肉 みそ 卵 25日 鶏肉 小豆	11日 小松菜 25日 里芋 ブロッコリー ミニトマト かぼちゃ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	11日 *わかめおにぎり *みそポテト 25日 *さつま芋おにぎり *やきどり 牛乳
12月 26木	*ツナサンド *コロック コールスローサラダ 12日 *ビーフシチュー 26日 *かぼちゃシチュー *オレンジジュース フルーツ	食パン マヨネーズ オリーブ油 パン粉 小麦粉 油	12日 牛肉 26日 鶏肉 ツナ缶 豚ひき肉 卵	26日 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヤバツ きゅうり マッシュルーム	シチュールー 塩 中濃ソース りんご酢	12日 *ワッフル 26日*どらやき ヨーグルト 牛乳
13月 27金	*チャーハン ユーリンチー ブロッコリー *ワンタンスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 片栗粉 ワンタンの皮	なると チャーシュー 鶏肉 卵	ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	鶏ガラスープの素 醤油 塩 酒 りんご酢	13日 *スイートパンプキン 27日 *カスタードサンド 肝油ドロップ 牛乳
14日 土	ご飯 豚肉の野菜巻き 小松菜のごま塩和え なめこのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 みそ 豆腐	いんげん 人参 小松菜 なめこ	醤油 みりん 酒 ごま塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<ひなあられ>>

ひなあられの色は、季節を表しているといわれています。

ピンクは春、緑は夏、黄色は秋、白は冬。一年中、健やかになれるようにと願いがこめてあるそうです。

また、関東のひなあられは砂糖で味付けした甘いものですが、関西のひなあられは醤油や塩で味付けしたしょっぱいものだそうです。

☆ひな祭りメニュー☆

3月 火	ちらし寿司 *うすぎりステーキ 切り干し大根サラダ ブロッコリー ミニトマト 菜の花のお吸い物 フルーツ	精白米 油	あなご 卵 えび 牛肉 ハム	れんこん 人参 絹さや 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり ブロッコリー ミニトマト 菜の花	醤油 みりん 酒 桜でんぶ りんご酢 かつおだし汁	いちごクリームケーキ ひなあられ *カルピス
---------	---	-------	-------------------	--	---------------------------------	------------------------------

☆お別れバイキングメニュー☆

17日 火	あんぱん いちごジャムパン *やきそば *塩レモン唐揚げ フランクフルト *塩もみきゅうり ミニトマト フルーツ	あんぱん いちごジャムパン 蒸し中華麺 片栗粉 油 三温糖	豚肉 鶏肉 フランクフルト	キヤバツ 人参 レモン きゅうり ミニトマト	中濃ソース 塩	*アップルパイ 牛乳
----------	--	--	------------------	------------------------------	------------	---------------

\*印は、松組さんのリクエストメニューです。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	588kcal
たんぱく質	24.4g	26.1g
脂質	19.7g	21.7g