

# 令和2年 4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	
13月27日	バターロールパン 鶏肉のからあげ アスパラのソテー かぶのスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油	鶏肉 ベーコン	にんにく 生姜 アスパラ かぶ 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	バナナ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
14火28日	たけのごはん 魚のてりやき ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ	鶏肉 魚 みそ	たけのこ 人参 じゃが芋 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 かつおだし汁	フレンチトースト 牛乳
1水15日	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ ブロッコリー アスパラとじゃが芋のスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖	ベーコン	人参 たまねぎ じゃが芋 ピーマン にんにく マッシュルーム アスパラ キャベツ きゅうり	ケチャップ トマト缶 コンソメ 塩 りんご酢	わかめおにぎり 牛乳
2木16日	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春キャベツの甘酢あえ 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 ごま みそ	しょうが キャベツ 人参 たまねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし汁	ホットケーキ 牛乳
3金17日	食パン(ブルーベリージャム) 魚のパン粉やき 粉ふき芋 ミントマト さっぱりクリームシチュー フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油 三温糖	バター チーズ 鶏肉 牛乳	じゃが芋 ミントマト たまねぎ 人参 アスパラ	ブルーベリージャム パセリ 塩 コンソメ シチュールウ	にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
4土18日	ごはん 豚肉のピカタ 千切り野菜サラダ 厚あげのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 三温糖	豚肉 卵 厚あげ みそ	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ ほうれん草	塩 ケチャップ しょうゆ りんご酢 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
6月20日	ミルクパン ポークソテー ミモザサラダ 春雨スープ フルーツ	ミルクパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ 春雨	豚肉 ハム 卵	りんご にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 たまねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープの素	いももち 肝油ドロップ 牛乳
7火	ごはん 煮魚 いんげんのごまあえ ミントマト 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ごま 油揚げ みそ	しょうが いんげん 人参 ミントマト 大根 たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁	チーズトースト 牛乳
8水22日	きつねうどん はんぺんフライ ブロッコリー フルーツ	うどん 小麦粉 油 パン粉	はんぺん 油揚げ なると 卵	ほうれん草 ねぎ 大根 人参 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 中濃ソース	レモンケーキ 牛乳
9木23日	チキンカレーライス マカロニサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 牛乳 ハム	人参 たまねぎ じゃが芋 にんにく しょうが きゅうり ミニトマト	カレールウ ケチャップ りんご酢 塩	ドーナツ 牛乳
10金24日	食パン(いちごジャム) 魚のバターしょうゆやき アスパラサラダ オニオンスープ フルーツ	食パン 三温糖 オリーブ油	バター 魚 ハム	にんにく アスパラ ブロッコリー たまねぎ	いちごジャム 酒 しょうゆ りんご酢 塩 コンソメ	焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
11土25日	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかかあえ お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 麩	卵 ベーコン みそ おかか	じゃが芋 人参 たまねぎ トマト ブロッコリー わかめ	塩 ケチャップ しょうゆ かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<アスパラ>>

アスパラには「アスパラギン酸」というアミノ酸が含まれています。利尿作用を高めて毒素を体外に排出するのを助けます。さらに、疲れの原因物質の分解を助けるので疲労回復にも期待できる食材なのです。穂先がふっくらしていて、淡い緑色をしたものが美味しいアスパラガスの特徴なので、購入する時の参考にして下さい。

	目標値	平均値
エネルギー	542kcal	558kcal
たんぱく質	21.7g	22.5g
脂質	15.1g	15.9g

☆誕生会メニュー☆

21火	ミックスピラフ とんかつ 春キャベツのサラダ 新じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 小麦粉 パン粉 オリーブ油	ハム 卵 みそ バター	人参 たまねぎ ピーマン じゃが芋	コンソメ 中濃ソース 塩 りんご酢 かつおだし汁	いちごのショートケーキ 牛乳
-----	---	-------------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------	-------------------

☆こども会メニュー☆

30木	こいのぼりランチ 春野菜のスープ フルーツ	精白米 パン粉 マヨネーズ	豚ひき肉 鮭 ベーコン なると	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー アスパラ ミニトマト キャベツ	ごま油 ケチャップ 塩 コンソメ	かしわもち 牛乳
-----	-----------------------------	------------------	--------------------	--	------------------------	-------------