

令和2年 5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
		さいろ 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	
18 金 月	食パン(マーメイドシヤム) 豚肉のカレー風味焼き チーズサラダ ABCスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ マカロニ	豚肉 ハム チーズ	じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ トマト 人参	カレー粉 りんご酢 塩 コンソメ	マフィン 肝油ドロップ 牛乳
19 火 26	ごはん 魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 さつまいも みそ	生姜 切り干し大根 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん かつおだし汁	焼きうどん 牛乳
20 水	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト ゆでそら豆 コンソメスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー	人参 玉ねぎ にんにく じゃが芋 キャベツ	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩	山菜おこわ 牛乳
21 木 7	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の磯和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 みそ 豆腐	ほうれん草 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 のり佃煮	ハムサンド 牛乳
22 金 8	ぶどうパン 魚のムニエル 春キャベツとかにかまのサラダ ポトフ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	魚 バター かにかま ベーコン	キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参	塩 りんご酢 コンソメ	セサミドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
23 土 9	焼きビーフン 根菜の煮物 小松菜のごま塩和え お麩のみそ汁 フルーツ	ビーフン ごま油 麩 三温糖	豚ひき肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 わかめ	しょうゆ みりん 酒 ごま塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
25 月 11	食パン(いちごシヤム) トンカツ 千切り野菜サラダ コーンクリームスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖	豚肉 卵 牛乳 生クリーム	レモン キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	オレンジケーキ 肝油ドロップ 牛乳
12 火	ごはん 魚の西京焼き 華風きゅうり ミニトマト かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ	きゅうり ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	酒 みりん りんご酢 かつおだし汁	アメリカンドック 牛乳
27 水 13	うどん ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 マヨネーズ	豚肉	生姜 大根 人参 ほうれん草 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	梅じゃこおにぎり 牛乳
28 木 14	ハヤシライス 鶏肉とたけのこの煮物 ゆでそら豆 フルーツ	精白米 油	豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム たけのこ いんげん そら豆	ハヤシルウ ケチャップ しょうゆ みりん 塩	新じゃが芋の素揚げ 牛乳
29 金 15	バターロールパン 魚のチーズ焼き いんげんのソテー 春キャベツのスープ フルーツ	バターロールパン 油	魚 チーズ ベーコン	いんげん キャベツ 人参 玉ねぎ	ピザソース 酒 塩 コンソメ	ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
30 土 2	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリー ミニトマト 長ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	人参 もやし 玉ねぎ なら ブロッコリー ミニトマト ねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<そら豆>>

そら豆の旬は4月～6月です。体の調子を整えるビタミンB群が豊富で、筋肉を正常に動かすカリウムという栄養素も含まれています。さらにそら豆の薄皮は食物繊維のかたまりで、茹でてからそのまま食べることが可能です。そしてそら豆はサヤから取り出すと鮮度が落ちてしまいますので、スーパーなどで購入する場合はサヤつきの方が良いでしょう。

	目標量	平均値
エネルギー	542kcal	577kcal
タンパク質	21.7g	22.5g
脂質	15.1g	16.4g