

令和2年 8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	
3 月 17	食パン(マーマレードジャム) 鶏肉のカレー風味やき 三色サラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	鶏肉 ハム	ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ いんげん 生姜	カレー粉 塩 コンソメ 酒	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
4 火 18	ごはん あじフライ 千切りキャベツ きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	あじ 卵 かにかま みそ	生姜 キャベツ わかめ 冬瓜 ねぎ 玉ねぎ	中濃ソース りんご酢 塩 かつおだし汁	さっぱりそうめん 牛乳
5 水 19	冷やし中華 ジャーマンポテト ミニトマト ゆでとうもろこし フルーツ	生中華麺 ごま油 三温糖 油	卵 ハム ウインナー	きゅうり じゃが芋 玉ねぎ とうもろこし ミニトマト	しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープの素 酒 コンソメ 塩	お豆腐ナゲット 牛乳
6 木 20	ごはん ピーマンの肉づめ かぼちやの甘煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 小麦粉 油	豚ひき肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	ピーマン かぼちや ほうれん草	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁	キウイジャムサンド 牛乳
7 金 21	ぶどうパン 魚のバターしょうゆやき フレンチサラダ ABCスープ フルーツ	ぶどうパン 三温糖 マカロニ	魚 バター ベーコン	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩 りんご酢	ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
8 土 22	ごはん じゃんじゃん豆腐 トマト すまし汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	しいたけ 玉ねぎ ピーマン トマト	テンメンジャン 酒 塩 しょうゆ かつおだし汁	お菓子 牛乳
24 月 31	食パン(ブルーベリージャム) 魚のオクラソースがけ マゼドアンサラダ 冷製コーンクリームスープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ	魚 牛乳 生クリーム	オクラ じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ	クリームコーン缶 ブルーベリージャム しょうゆ みりん 酒 りんご酢 コンソメ	レモンケーキ 肝油ドロップ 牛乳
11 火 25	ハヤシライス マカロニサラダ ゆで枝豆 冷凍バナナ フルーツ	精白米 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム 枝豆 バナナ	ハヤシルウ ケチャップ りんご酢 塩	ホットケーキ&アイス 牛乳
12 水 26	冷やし豚しゃぶうどん 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	豚肉 はんぺん 卵	きゅうり ミニトマト わかめ ブロッコリー	かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳
13 木 27	ごはん 魚のみそやき 白和え きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ ごま 豆腐 油揚げ	生姜 ひじき 人参 ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 塩 かつおだし汁	リングドーナツ 牛乳
14 金 28	麦ごはん 焼肉 夏野菜の炒め物 かぼちやのみそ汁 フルーツ	精白米 押麦 油	牛肉 みそ	にんにく 生姜 人参 ズッキーニ なす 玉ねぎ かぼちや いんげん	しょうゆ 酒 塩 かつおだし汁	ロールサンド 肝油ドロップ 牛乳
1 土 15 29	ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー コーン じゃが芋 玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース しょうゆ みりん 塩 りんご酢 コンソメ	お菓子 牛乳

***お豆腐ナゲット*(約8~10個分)**

材料 ・鶏ひき肉120g ・木綿豆腐(水切りしたもの)100g ・パン粉60g ・マヨネーズ10g
・小麦粉 適量 ・油 適量

- ①鶏ひき肉、木綿豆腐、パン粉、マヨネーズをボールに入れてよくこねる。
 - ②冷蔵庫で15分程、①を休ませる。
 - ③8~10等分にして、小判型にまとめる。小麦粉を表面に軽くつけて、油で中に火が通るまで揚げる。(生地がやわらかくてまとめにくければ、スプーンですくって揚げて良いです。)
- お好みでケチャップをつけてもおいしいです。ぜひご家庭で作ってみてください。

	目標値	平均値
エネルギー	542kcal	563kcal
たんぱく質	21.7g	22.8g
脂質	15.1g	17.7g