

# 令和2年 9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	
14月	食パン(いちごジャム) 魚のチーズ焼き いんげんのソテー 大根のみそ汁 フルーツ	食パン	魚 チーズ ベーコン 油あげ みそ チーズ	いんげん 大根 人参	ピザソース ケチャップ 塩 酒 いちごジャム	セサミドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
1火 15	ドライカレー ポテトサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり ミニトマト	カレールウ 塩 りんご酢 ケチャップ	冷やしすいとん かんぱん 牛乳
2水 16 30	ナポリタンスパゲティ レパールの甘煮 ブロッコリー キャベツのスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	ベーコン パター 鶏レバー	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム 生姜 ブロッコリー キャベツ	ケチャップ 塩 トマトピューレ コンソメ みりん しょうゆ	カスタードサンド 牛乳
17木	ごはん 豚肉のからみソース 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 切り干し大根 人参 いんげん かぼちゃ 生姜	しょうゆ りんご酢 みりん 酒	みたらし団子 牛乳
4金 18	ミルクパン 魚の竜田あげ 人参のしりしり ほうれん草のスープ フルーツ	ミルクパン 片栗粉 油	魚 卵 ツナ缶	生姜 人参 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし汁 コンソメ	おこわおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
5土 19	ごはん 豚肉と小松菜の炒めもの いんげんのごまあえ 根菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 卵 ごま みそ	小松菜 人参 いんげん 大根 ごぼう れんこん	塩 しょうゆ みりん	お菓子 牛乳
7月 28	食パン(マーマレードジャム) 照り焼きチキン ごまマヨサラダ わかめのスープ フルーツ	食パン マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ごま	生姜 キャベツ 人参 きゅうり わかめ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	いもち 肝油ドロップ 牛乳
8火 29	ごはん 煮魚 五色あえ 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ハム 豚肉 みそ おかか	小松菜 人参 しめじ もやし 大根 ごぼう 生姜	しょうゆ みりん 酒	揚げパン 牛乳
9水 23	ジャージャー麺 ナムル ミニトマト すまし汁 フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 油 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 みそ はんぺん	玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ 生姜 きゅうり ほうれん草 人参 もやし ミニトマト	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩	9日 のり巻き 23日 おはぎ 牛乳
10木 24	ごはん 酢豚 ブロッコリー お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖 麩	豚肉 みそ	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン パイナップル しいたけ ブロッコリー	しょうゆ ケチャップ みりん 酒 りんご酢	バナナケーキ 牛乳
11金 25	バターロールパン 魚のタルタルソース 千切り野菜サラダ キャロットスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖	魚 卵 ハム	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	コンソメ 塩 しょうゆ りんご酢 パセリ	スイートポテト 肝油ドロップ 牛乳
12土 26	ごはん 鶏肉の治部煮 ブロッコリー 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 麩 三温糖	鶏肉 高野豆腐 みそ 油揚げ	かぶ しいたけ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

<<すいとん>>

関東大震災や、第二次大戦後で食糧不足だった日本で 主食の米に代わる代用食として「すいとん」という料理ができました。昔のすいとんは調味料もあまりなかった為、海水を入れて味をつけたり 具材もほとんどなく、ほぼ小麦粉団子だけだったそうです。仲町保育園で作るすいとんは 子供たちが食べやすいように、小麦粉団子を平たく伸ばして作っていて、この時期は残暑があるので冷やして食べています。

	目標値	平均値
エネルギー	542kcal	589kcal
たんぱく質	21.7g	22.5g
脂質	15.1g	15.8g

☆えんいちメニュー☆

3木	カレーライス 鶏肉のから揚げ ブロッコリー ミニトマト フルーツ	精白米 油 片栗粉	豚肉 牛乳 鶏肉	じゃが芋 人参 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー ミニトマト	カレールウ しょうゆ みりん 酒 ケチャップ	たこやき 牛乳
----	---	-----------	----------	--------------------------------------	------------------------------	------------

☆誕生会メニュー☆

24木	ミックスピラフ うすぎりステーク マカロニサラダ 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 三温糖	ウインナー パター 牛肉 ハム 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ りんご きゅうり ブロッコリー ミニトマト	コンソメ 塩 酒 しょうゆ みりん りんご酢 コーンクリーム缶	米粉のロールケーキ 牛乳
-----	--	-------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--	-----------------