

令和2年 10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	
12月26日	食パン(いちごジャム) 魚のパン粉焼き じゃが芋とウインナーのソテー 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	魚 チーズ ウインナー 鶏肉 牛乳	じゃが芋 玉ねぎ 人参	いちごジャム 塩 酒 コンソメ シチュールウ	新米おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
13月27日	ハヤシライス シーザーサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ベーコン チーズ	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ミニトマト マッシュルーム	ハヤシルウ りんご酢 塩 ケチャップ	おさつサンド 牛乳
14月28日	鶏肉ときのこのスパゲティ さつま芋のレモン煮 ブロッコリー オニオンスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 バター	しいたけ しめじ えのき エリンギ 人参 玉ねぎ レモン さつま芋	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩 かつおだし汁	アップルケーキ ヨーグルト 牛乳
1月15日	ごはん さんまのかばやき きゅうりとかにかまの酢の物 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉 油	さんま かにかま みそ	生姜 きゅうり 大根 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	1日 お月見まんじゅう 15日 どらやき 牛乳
2月16日	バターロールパン ハンバーグ マカロニとツナのサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	バターロールパン パン粉 マヨネーズ 三温糖	卵 豚ひき肉 牛乳 ツナ缶 油揚げ みそ	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 キャベツ	塩 ケチャップ 中濃ソース りんご酢 かつおだし汁	秋野菜の素揚げ 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	ごはん 肉豆腐 即席づけ 根菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豆腐 豚肉 みそ	きゅうり 人参 大根 れんこん ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 塩 りんご酢	お菓子 牛乳
5月19日	食パン(ブルーベリージャム) 魚のクリームソースがけ ブロッコリー ワンタンスープ フルーツ	食パン 油 ワンタンの皮	魚 牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ブルーベリージャム ホワイトソース缶 鶏ガラスープの素 塩	焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
6月29日	さつま芋ごはん 鶏つくねの照りやき ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 マヨネーズ	鶏ひき肉 ハム 卵 生揚げ みそ	さつま芋 ねぎ 生姜 ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	酒 塩 ごま油 しょうゆ みりん りんご酢 かつおだし汁	フレンチトースト 牛乳
7月21日	きつねうどん えびの天ぷら さつま芋の天ぷら ミニトマト フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	油揚げ なたと えび	ほうれん草 人参 大根 ねぎ さつま芋 ミニトマト	かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	肉まん 牛乳
8月22日	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし かき玉のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さば 卵 みそ	生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁	パンパキンバイ ヨーグルト 牛乳
9月23日	チーズパン ポークソテー 温野菜 コンソメスープ フルーツ	チーズパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉	にんにく 生姜 りんご じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 赤ワイン コンソメ 塩	芋煮 肝油ドロップ 牛乳
10月24日	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリー 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油	ウインナー 卵 みそ 油揚げ	じゃが芋 人参 トマト 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜	塩 ケチャップ かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<さつま芋>>

さつま芋には腸を刺激してくれる食物繊維が豊富に含まれていて、便秘予防の食材として知られています。食物繊維だけではなく、ヤラピンという便をやわらかくしてくれる栄養素も含まれています。これはさつま芋にしかない栄養素です。また、さつま芋の皮には免疫力を上げてくれるビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、食べるときは皮も一緒に食べてあげると、より効果があります。

☆誕生会メニュー☆

10月20日	火	秋の炊き込みごはん はんぺんフライ 千切りキャベツ ミニトマト 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 パン粉 小麦粉	鶏肉 卵 はんぺん 豆腐 みそ 油揚げ	しめじ 人参 さつま芋 かぼちゃ キャベツ ミニトマト 玉ねぎ	酒 塩 かつおだし汁	モンブランケーキ 牛乳
--------	---	---	------------------	------------------------	---------------------------------------	---------------	----------------

	目分量	平均値
エネルギー	542kcal	587kcal
タンパク質	21.7g	25.9g
脂質	15.1g	17.5g