

令和2年 11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	
2月16日	食パン(マーマレードジャム) 白身魚のムニエル ほうれん草とツナのサラダ かぼちゃのシチュー フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	白身魚 バター ツナ缶 牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 生姜	マーマレードジャム 塩 酒 しょうゆ りんご酢 シチュールー	やきとり 肝油ドロップ 牛乳
17日 火	ごはん 豚肉のすきやき風 ブロッコリー 里芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	白菜 人参 えのき ブロッコリー 里芋	しょうゆ みりん 酒	ホットケーキ 牛乳
18日 水	ラーメン ぎょうざ 華風きゅうり フルーツ	中華麺 ぎょうざの皮 ごま油 油 三温糖 片栗粉	豚チャーシュー肉 卵 なたと 豚ひき肉	ほうれん草 ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	大学芋 牛乳
19日 木	ごはん 秋鮭のちゃんちゃんやき じゃが芋の青のりあえ かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鮭 みそ	キャベツ 人参 もやし しめじ 生姜 じゃが芋 かぶ 玉ねぎ	みりん しょうゆ 酒 塩 青のり	クロックムッシュ ヨーグルト 牛乳
20日 金	ぶどうパン さつま芋コロッケ 千切りキャベツ ミネストローネ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 油 パン粉	豚ひき肉 卵 ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト 人参	塩 酒 コンソメ 中濃ソース	わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
21日 土	ごはん 豚肉のみそ炒め 小松菜のごま塩あえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 みそ	小松菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 酒 ごま油	お菓子 牛乳
30日 月	食パン(ブルーベリージャム) ローストチキン れんこんサラダ 白菜のスープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ	バター 鶏肉 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん 人参 ブロッコリー 白菜	ブルーベリージャム しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	スイートパンプキン 肝油ドロップ 牛乳
24日 火	ごはん 魚の紅葉やき ほうれん草の菊和え けんちん汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ	魚 鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう	塩 酒 しょうゆ	アメリカンドック 牛乳
25日 水	ミートソーススパゲティ 大根サラダ ブロッコリー ほうれん草のスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 チーズ かにかま	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり ブロッコリー ほうれん草	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ りんご酢	ハムサンド ヨーグルト 牛乳
27日 金	さつま芋カレーライス はんぺんのチーズやき キャベツと人参のサラダ フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく さつま芋 キャベツ	カレールー ケチャップ りんご酢 塩	焼きうどん 牛乳
28日 土	ごはん 豚肉の野菜まき じゃが芋とツナのサラダ きのこ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶	いんげん 人参 じゃが芋 しめじ えのき まいたけ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< みそポテト >> 埼玉県の秩父地方にある郷土料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料(4人分)

じゃが芋 300g みそ 50g
小麦粉 100g 砂糖 50g
水 120cc 酒 20g
油 適量

①じゃが芋は皮をむいて、一口サイズに切り、少し固さが残るくらいまでゆでる。
②みそダレを作る。みそと砂糖と酒を混ぜて鍋でひと煮立ちさせる。
③小麦粉と水を混ぜ、衣液を作る。じゃが芋を衣液にくぐらせ、油で揚げる。
④揚げ上がったじゃが芋をみそダレに絡めて完成!

	目標量	平均値
エネルギー	542kcal	566kcal
タンパク質	21.7g	22.9g
脂質	15.1g	17.1g

26日 木	いなり寿司 塩レモン唐揚げ 里芋サラダ ブロッコリー ミントマト 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	レモン 生姜 にんにく きゅうり 人参 ブロッコリー ミントマト 大根 ごぼう ねぎ	すし酢 塩 しょうゆ みりん 酒	秋のフルーツケーキ 牛乳
-------	---	---------------------------	-----------------	---	---------------------	-----------------