

令和3年 1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	
4月18日	ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ミントマト かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 油揚げ みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ ミニトマト かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 中濃ソース	レモンケーキ 肝油ドロップ 牛乳
5月	雑煮 煮しめ 栗きんとん かまぼこ 田づくり 紅白なます フルーツ	もち 三温糖	鶏肉 いわし ごま ちくわ かまぼこ	大根 人参 ほうれん草 里芋 れんこん 栗 さつま芋 ブロッコリー いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	豆腐ナゲット 牛乳
6月20日	ちゃんぽんうどん はんぺんフライ ブロッコリー フルーツ	うどん 油 パン粉 小麦粉	豚肉 かまぼこ ちくわ 卵 はんぺん	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩	ツナチーズトースト 牛乳
7月21日	ごはん 鯖のみそやき キャベツの塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鯖 みそ 高野豆腐	生姜 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ	みりん 酒 塩昆布	7日 七草がゆ 21日 ミートパイ 牛乳
8月22日	バターロールパン 鶏肉のパン粉やき 人参しりしり ポトフ フルーツ	バターロールパン パン粉 オリーブ油	鶏肉 チーズ ツナ缶 ウインナー	人参 キャベツ 玉ねぎ	酒 塩 パセリ コンソメ	おしるこ 肝油ドロップ ほうじ茶
9月23日	ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋の粉ふき 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 卵 みそ 豆腐	人参 もやし 玉ねぎ にら じゃが芋 ほうれん草	しょうゆ 塩 青のり	お菓子 牛乳
9月25日	食パン(マーマレードジャム) 魚のクリームソースがけ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ	食パン オリーブ油	魚 牛乳 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ	塩 酒 コンソメ ホワイトソース缶	スイートポテト 肝油ドロップ 牛乳
12月26日	カレーライス ミモザサラダ 鶏レバーの唐揚げ ヨーグルト フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 鶏レバー ハム 卵 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 キャベツ きゅうり	カレーパウダー しょうゆ ケチャップ みりん 酒	たこやき 牛乳
13月27日	みそラーメン ぎょうざ ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 油 ぎょうざの皮 三温糖	豚肉 みそ 豚ひき肉	もやし 人参 キャベツ にら 玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー	鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ みりん 酒	フレンチトースト ミルクココア
14月28日	ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯あえ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり みそ	大根 生姜 えのき ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ わかめ	しょうゆ みりん 酒 のり佃煮	バナナ春巻き 牛乳
15月29日	チーズパン ヒレカツ フレンチサラダ キャロットスープ フルーツ	チーズパン 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 卵	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	中濃ソース 酒 塩 りんご酢 コンソメ	焼きおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
16月30日	ごはん チキンのトマト煮 温野菜 かき玉のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 卵 みそ	人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー わかめ	トマト缶 ケチャップ 塩	お菓子 牛乳

<<おせち料理>>

おせち料理には、それぞれ意味が込められています。

*煮しめ…家族が仲良く結ばれる。 *栗きんとん…金運を運ぶ。 *なます…平安と平和。

*かまぼこ…魔除け。 *田作り…豊作を祈願して。

ぜひお家でも、意味を考えながらおせち料理を食べてみてくださいね。

☆誕生会メニュー☆

19月	フィッシュサンド フライドポテト ブロッコリー ミントマト さっぱりクリームシチュー フルーツ	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉	魚 卵 牛乳 鶏肉	きゅうり じゃが芋 ブロッコリー ミントマト 玉ねぎ	中濃ソース 塩 コンソメ シチュールー	いちごクリームケーキ 牛乳
-----	---	--------------------	--------------	----------------------------------	---------------------------	------------------

	目標量	平均値
エネルギー	542kcal	568kcal
たんぱく質	21.7g	24.4g
脂質	15.1g	17.3g