

令和3年 2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	
1月15日	*ミートソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 スナックえんどう オニオンスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 さつま芋 レモン スナックえんどう	トマト缶 コンソメ ケチャップ 塩	1日*キャロットケーキ 15日*ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	3日 *ちゃんぽんラーメン 17日 *みそラーメン じゃが芋とツナの和えもの ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 マヨネーズ	3日 豚肉 ちくわ かまぼこ 17日 豚肉 みそ	キャベツ 人参 もやし じゃが芋 ブロッコリー	鶏ガラスープの素 りんご酢 塩 3日 しょうゆ	3日*あげパン 17日*スイートポテト *ミルクココア
4月18日	*ハヤシライス *マカロニサラダ ミニトマト *ヨーグルト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ミニトマト	ハヤシルウ ケチャップ 塩 りんご酢	4日*すいとん 18日*にゅうめん 牛乳
5月19日	*チーズパン 魚のムニエル 千切り野菜サラダ *かぼちゃのスープ フルーツ	チーズパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	魚 牛乳 生クリーム バター	にんにく キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	ホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳
6月20日	ごはん 肉じゃが ブロッコリー 長ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ 油揚げ	人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー ねぎ えのき	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
8月22日	*バターロールパン *ヒレカツ *えびフライ 三色サラダ *キャロットスープ フルーツ	小麦粉 油 パン粉 三温糖	豚肉 えび 卵 ハム	ほうれん草 人参 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	8日*焼きおにぎり 22日*炊き込みごはんの おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
9月	ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鮭 みそ 豆腐 油揚げ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ もやし 生姜 じゃが芋 ほうれん草	みりん 酒 塩	*バナナ春巻き 牛乳
10月24日	10日 *きつねうどん 24日 *カレーうどん *ししゃもの天ぷら *柿の天ぷら ミニトマト フルーツ	うどん 油 天ぷら粉	ししゃも 10日 油揚げ なたと 24日 豚肉	柿 ミニトマト 人参 10日 大根 ねぎ ほうれん草 24日 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 24日 カレールウ カレー粉	*ツナチーズトースト 牛乳
16月25日	ごはん *マーボー豆腐 ブロッコリー 春雨スープ フルーツ	精白米 ごま油 春雨 三温糖 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	ねぎ しいたけ たけの 人参 生姜 白菜 玉ねぎ ブロッコリー	しょうゆ 酒 テンメンジャン 鶏ガラスープの素 塩	16日*いちごクレープ 25日*おでん 牛乳
12月26日	*オムライス *チキンナゲット *ポテトサラダ コーンクリームスープ フルーツ	精白米 オリーブ油 マヨネーズ	ハム 鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 バター	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり	ケチャップ 塩 コンソメ しょうゆ 鶏ガラスープの素 りんご酢	*プリンアラモード 肝油ドロップ 牛乳
13月27日	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜のごま塩あえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油	豚肉 油揚げ みそ	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩 ごま塩	お菓子 牛乳

<<節分といわし>>

節分の日には、いわしを食べる風習があります。なぜいわしなのでしょう。

いわしには独特のくさみがあり、鬼はそれがとても苦手です。いわしを食べることで鬼や悪い邪気を払うという意味で、昔から節分に食べられています。いわしは焼くとにおいが増します。苦手な人はつみれにして汁物などに入れると、においが抑えられて食べやすくなります。

☆節分メニュー☆

2月	火	鬼さんカレー おからハンバーグ ブロッコリー いわしのつみれ汁 フルーツ	精白米 油 パン粉	豚肉 おから いわし 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ブロッコリー	カレールウ カレー粉 にんにく 生姜 しょうゆ 酒 塩	恵方巻き 牛乳
----	---	---	-----------	--------------------	---------------------------	--------------------------------------	------------

	目標量	平均値
エネルギー	542kcal	577kcal
タンパク質	21.7g	23.1g
脂質	15.1g	16.9g