

令和3年 4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) 塩レモン唐揚げ アスパラサラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 片栗粉 油 三温糖 オリーブ油	鶏肉	レモン 生姜 にんにく アスパラ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	いちごジャム 塩 酒 りんご酢 コンソメ	オレンジケーキ 肝油ドロップ 牛乳
13火27日	たけのごはん さわらの照りやき 5色和え 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	油揚げ さわら ハム みそ おかか	たけのこ 人参 生姜 ほうれん草 もやし しめじ 玉ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん	春野菜の素揚げ 牛乳
14水30日	ナポリタンスパゲティ ミモザサラダ ミニトマト 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 マヨネーズ	ベーコン ハム 卵	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ミニトマト ほうれん草	トマト缶 ケチャップ 塩 コンソメ りんご酢	ツナサンド 牛乳 30日 肝油ドロップ
1木15日	ご飯 肉じゃが ブロッコリー 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ ブロッコリー かぶ	しょうゆ みりん 酒	リングドーナツ 牛乳
2金16日	チーズパン 魚のバターしょうゆやき 春キャベツとかにかまのサラダ キャロットスープ フルーツ	チーズパン マヨネーズ 三温糖	魚 バター かにかま	にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	酒 しょうゆ りんご酢 塩 コンソメ	梅じゃこおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
3土17日	ご飯 野菜の肉巻き ブロッコリー お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 麩	豚肉 みそ	いんげん 人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
5月19日	食パン(マーマレードジャム) 鶏肉のカレー風味やき ポテトサラダ ワンタンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ ワンタンの皮	鶏肉 ハム	じゃが芋 きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ チンゲン菜	カレー粉 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素	チーズ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
6火6日	ご飯 煮魚 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ごま 豆腐 みそ	生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	カスタードサンド 牛乳
7水21日	きつねうどん ちくわの磯部揚げ スナッパえんどう フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	油揚げ なると ちくわ	小松菜 人参 大根 ねぎ スナッパえんどう	しょうゆ みりん 酒	山菜おこわ 牛乳
8木22日	ハヤシライス ジャーマンポテト ミニトマト フルーツ	精白米 油	豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム じゃが芋 ミニトマト	ハヤシルウ ケチャップ 塩 コンソメ	ホットケーキ 牛乳
9金23日	バターロールパン 白身魚フライ 千切り野菜サラダ ポトフ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 パン粉 油 三温糖	白身魚 卵 ウインナー	生姜 キャベツ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	塩 しょうゆ りんご酢 コンソメ	いちごマフィン 肝油ドロップ 牛乳
10土24日	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 青菜の煮びたし すまし汁 フルーツ	精白米 ごま油	豚肉	ねぎ 小松菜 えのき	塩 酒 しょうゆ	お菓子 牛乳

<< 春野菜 >>

春野菜とは名前の通り春に成熟する野菜のことで、2月から6月に旬を迎えるものが多いです。代表的なものは、*春キャベツ *新たまねぎ *新ごぼう *新じゃが芋 *アスパラ *さやえんどう *たけのこなどです。これらの野菜には共通した栄養素があり、体内の余分な水分・熱などの老廃物を体の外に出してくれる働きがあります。ぜひご家庭でも積極的に食べてみてください。

	目標値	平均値
エネルギー	541kcal	577kcal
たんぱく質	21.6g	23.1g
脂質	15.0g	16.9g

☆誕生会メニュー☆

20火	彩りごはん ミートローフ ツナサラダ ブロッコリー 春キャベツのスープ フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	鮭 豚ひき肉 ツナ缶 卵	たけのこ アスパラ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ	酒 塩 しょうゆ コンソメ	いちごのショートケーキ 牛乳
-----	--	----------------------	-----------------	--	------------------	-------------------

☆こども会メニュー☆

28水	こいのぼりごはん 魚の竜田揚げ マカロニサラダ ミニトマト ごぼうとベーコンのみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	魚 なると ハム ベーコン	グリーンピース きゅうり 生姜 人参 ミニトマト ごぼう 玉ねぎ わかめ	塩 酒 しょうゆ りんご酢 みそ	かしわもち 牛乳
-----	---	-------------------------	------------------	--	---------------------	-------------