

平成30年度 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	
2月16日	バターロールパン ポークピカタ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 卵 ハム 粉チーズ	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	塩 ケチャップ りんご酢 コンソメ	バナナ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	ご飯 魚の照り焼き 春野菜の煮物 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 油揚げ 味噌	たけのこ ふきのとう 人参 わかめ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ホットケーキ 牛乳
4月18日	ナポリタンスパゲティ ジャーマンポテト 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 三温糖	ベーコン ウインナー	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ピーマン じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草	ホールトマト缶 トマトピューレ 塩 ケチャップ コンソメ	しらすおにぎり 新ごぼうのスティック揚げ 牛乳
5月19日	ご飯 シュウマイ 春雨サラダ 中華風コーンスープ フルーツ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	豚ひき肉 ハム 卵	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参	クリームコーン缶 酒 醤油 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素	パウンドケーキ 牛乳
6月20日	食パン(ブルーベリージャム・バター) 魚のパン粉焼き アスパラとコーンのソテー かぶの味噌汁 フルーツ	食パン オリーブ油 パン粉	魚 卵	アスパラ コーン 人参 玉ねぎ かぶ	塩 酒 パセリ 醤油 コンソメ	いももち 肝油ドロップ 牛乳
7月21日	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 味噌	人参 もやし 玉ねぎ にら ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ	醤油 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
9月23日	カレーライス 福神漬け はんぺんステーキ スナックえんどう ミントマト フルーツ	精白米 油	豚肉 牛乳 はんぺん	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 スナックえんどう ミントマト	カレールー 醤油 ケチャップ 塩	きなこトースト 肝油ドロップ 牛乳
10月30日	食パン(いちごジャム・バター) 魚のマヨネーズ焼き さっぱりポテトサラダ 具たくさん味噌汁 フルーツ	食パン マヨネーズ 三温糖	バター 魚 ハム 油揚げ 味噌	じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	いちごジャム 酒 塩 醤油 りんご酢 かつおだし汁	焼きビーフン 牛乳
11月25日	ちゃんぽんうどん だし巻き玉子 ブロッコリー フルーツ	ゆでうどん ごま油 三温糖	豚肉 かまぼこ ちくわ 卵	人参 キャベツ もやし ブロッコリー にんにく 生姜	鶏ガラスープの素 塩 みりん 醤油 かつおだし汁	ドーナツ 牛乳
12月26日	たけのこの炊き込みご飯 煮魚 三色和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	油揚げ 鶏肉 魚 高野豆腐 味噌	たけのこ 人参 生姜 ほうれん草 コーン 玉ねぎ 青ねぎ	みりん 醤油 酒 塩 かつおだし汁 りんご酢	いちごゼリー 新じゃが芋の素揚げ 牛乳
13月27日	チーズパン 鶏肉の唐揚げ 春キャベツのサラダ アスパラとベーコンのスープ フルーツ	チーズパン 油 片栗粉 三温糖	鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり アスパラ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	ライス焼き 肝油ドロップ 牛乳
14月28日	ご飯 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのおかか和え かき玉の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 おかか 卵 味噌	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<春キャベツ>>

春キャベツは、3月ごろから6月ごろにかけて出回ります。冬のキャベツに比べて葉の巻きがゆるく、甘みが強いのが特徴で、「新キャベツ」とも言われます。ビタミンCが、2〜3枚の葉で1日分摂取できるほど豊富に含まれていて、胃腸の働きを良くしてくれるビタミンUも含まれています。

☆誕生会メニュー☆

24月	火	ミックスピラフ 白身魚のフライ マセドアンサラダ ブロッコリー ミントマト 春キャベツのスープ フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	ウインナー バター 魚 卵	人参 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 グリンピース キャベツ ミントマト ブロッコリー	塩 コンソメ パセリ 中濃ソース	いちごのロールケーキ 牛乳
-----	---	---	------------------------	------------------	--	---------------------	------------------

	目標量	平均値
エネルギー	563kcal	596kcal
タンパク質	22.5g	25.1g
脂質	16.9g	18.8g