

平成30年度 5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	
14月	ぶどうパン 鮭のムニエル アスパラのサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 ハム バター	アスパラ コーン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草	塩 コンソメ	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
15火	豚丼 ひじきの煮物 ミントマト かぶの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 いらごま さつま揚げ 味噌	玉ねぎ 生姜 にんにく ひじき 人参 いんげん ミントマト かぶ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	おからドーナツ 牛乳
1630水	五目うどん 笹かまぼこの天ぷら ブロッコリー フルーツ	ゆでうどん 天ぷら粉 油	鶏肉 笹かまぼこ	人参 葱 大根 ほうれん草 ブロッコリー	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	ハムサンド 牛乳
1731木	ご飯 あじフライ キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉	あじ 卵 豆腐 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ わかめ	塩 酒 ゆかり かつおだし汁	キャロットケーキ 牛乳
1828金月	食パン(あんずジャム・バター) ローストチキン かぼちゃサラダ ゆでそら豆 春雨スープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ 春雨	バター 鶏肉	玉ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 そら豆 わかめ	あんずジャム 酒 醤油 みりん 塩 コンソメ	みたらし団子 肝油ドロップ 牛乳
1926土	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんのごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	卵 ウインナー すりごま 味噌	じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト いんげん キャベツ	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳
721月	バターロールパン ポークチャップ チーズサラダ わかめスープ フルーツ	バターロールパン	豚肉 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ わかめ コーン缶	塩 ケチャップ みりん 醤油 中濃ソース 赤ワイン コンソメ	おかしにおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
829火	グリーンピースご飯 魚のごま風味焼き 切り干し大根サラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ハム 味噌 ごま	グリーンピース きゅうり 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 人参	塩 酒 みりん りんご酢 かつおだし汁	スイートパンプキン 牛乳
923水	ご飯 鶏肉のみそ焼き ブロッコリー ミントマト 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 味噌	ブロッコリー ミントマト 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし汁	チヂミ 牛乳
1024木	ハヤシライス 揚げボールの煮物 ゆでそら豆 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 揚げボール	人参 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム たけのこ いんげん そら豆	塩 ハヤシルウ ケチャップ 醤油 みりん かつおだし汁	ラスク 牛乳
1125金	食パン(マーメレートジャム・バター) かじきの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	食パン 片栗粉 油 三温糖	バター かじき いらごま 高野豆腐 味噌	生姜 キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ	醤油 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	焼きうどん 肝油ドロップ 牛乳
12土	ご飯 鶏肉の香味焼き きゅうりの塩昆布和え ミントマト ほうれん草の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 油揚げ 味噌	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり ほうれん草	醤油 みりん 酒 塩こんぶ かつおだし汁	お菓子 牛乳

<p><<そら豆>> そら豆は、人間のエネルギー源になる糖質を多く含みます。さらにその糖質をすばやくエネルギーに変えてくれるビタミンB1も含まれている為、スタミナ向上・疲労回復に役立ってくれます。そら豆の選び方としては、ふっくらして弾力があり、持った時に重みの感じるものが良いでしょう。</p>		目標量	平均値
		エネルギー	563kcal 588kcal
		タンパク質	22.5g 24.0g
		脂質	16.9g 17.6g

☆こどもの日メニュー☆

2水	こいのぼりオムライス スパゲティサラダ ブロッコリー ミントマト コンソメスープ フルーツ	精白米 スパゲティ マヨネーズ 油	卵 鶏肉 なると ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり 海苔 アスパラ	コンソメ ケチャップ 塩	かしわ餅 牛乳
----	---	-------------------------	-------------------	--	-----------------	------------

☆誕生会メニュー☆

22火	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ミントマト ワンタンスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 三温糖 油 ワンタンの皮	豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 ミントマト	ウスターソース ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ	パフェ 牛乳
-----	---	------------------------------	------------------	---	---------------------------------	-----------