

# 平成30年 6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<br>熱と力になるもの          | あか<br>血や肉や骨になるもの     | みどり<br>体の調子を整えるもの                            | 調味料他  |                         |
| 11<br>25      | 月<br>ミルクパン<br>魚の香味焼き<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                    | ミルクパン<br>三温糖 油<br>マヨネーズ  | 魚 ハム                 | 生姜 にんにく<br>ねぎ じゃが芋<br>人参 きゅうり<br>キャベツ 玉ねぎ    | 醤油 みりん 酒<br>塩 りんご酢<br>コンソメ                  | バナナドーナツ<br>肝油ドロップ<br>牛乳 |
| 12<br>26      | 火<br>ご飯<br>肉じゃが<br>いんげんのごま和え<br>大根と油揚げの味噌汁<br>フルーツ                   | 精白米 三温糖                  | 豚肉 油揚げ 味噌<br>すりごま    | 人参 玉ねぎ<br>じゃが芋 いんげん<br>グリーンピース 大根<br>わかめ     | かつおだし汁<br>醤油 みりん 酒                          | カスタードサンド<br>牛乳          |
| 6<br>27       | 水<br>練馬スパゲティ<br>じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー<br>キャロットスープ<br>フルーツ                | スパゲティ 三温糖<br>油 オリーブ油     | ツナ缶<br>とろけるチーズ       | 大根 じゃが芋<br>ブロッコリー 人参<br>玉ねぎ                  | りんご酢 醤油<br>コンソメ                             | 塩昆布おにぎり<br>牛乳           |
| 14<br>28      | 木<br>チキンカレーライス 福神漬け<br>シーザーサラダ<br>ミニトマト<br>フルーツ                      | 精白米 押麦<br>三温糖 油<br>マヨネーズ | 鶏肉 ベーコン<br>粉チーズ 牛乳   | 人参 玉ねぎ 生姜<br>にんにく じゃが芋<br>きゅうり キャベツ<br>ミニトマト | カレールウ<br>ケチャップ りんご酢<br>塩                    | お好み焼き<br>牛乳             |
| 15<br>29      | 金<br>食パン(ブルーベリージャム・バター)<br>トンカツ<br>コーンサラダ<br>にらともやしの味噌汁<br>フルーツ      | 食パン 小麦粉<br>パン粉 油 三温糖     | バター 豚肉 卵<br>味噌       | コーン缶 キャベツ<br>人参 にら もやし                       | ブルーベリージャム<br>塩 酒 中濃ソース<br>りんご酢 醤油<br>かつおだし汁 | わらびもち<br>肝油ドロップ<br>牛乳   |
| 2<br>16<br>30 | 土<br>ご飯<br>じゃんじゃん豆腐<br>ブロッコリー<br>かき玉の味噌汁<br>フルーツ                     | 精白米 油 片栗粉<br>三温糖         | 豚肉 厚揚げ 味噌<br>卵       | 椎茸 ピーマン<br>玉ねぎ ブロッコリー<br>わかめ                 | 塩 酒 醤油<br>かつおだし汁                            | お菓子<br>牛乳               |
| 18            | 月<br>バターロールパン<br>魚の洋風焼き<br>千切り野菜サラダ<br>ミネストローネ<br>フルーツ               | バターロールパン<br>三温糖 マカロニ     | 魚 ベーコン バター           | キャベツ 玉ねぎ<br>人参 きゅうり トマト                      | 酒 塩 醤油<br>りんご酢 コンソメ                         | チーズ春巻き<br>肝油ドロップ<br>牛乳  |
| 5             | 火<br>ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしときゅうりの和え物<br>麩とえのきの味噌汁<br>フルーツ              | 精白米 三温糖<br>麩             | 豚肉 ごま                | 玉ねぎ にんにく<br>生姜 もやし きゅうり<br>えのき               | 醤油 みりん 酒<br>塩 りんご酢<br>かつおだし汁                | ホットケーキ<br>牛乳            |
| 1<br>20       | 金<br>水<br>ジャージャー麺<br>ナムル ブロッコリー<br>中華スープ<br>フルーツ                     | 蒸し中華麺 三温糖<br>片栗粉 油       | 豚ひき肉 味噌 ハム           | 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく きゅうり<br>ほうれん草 わかめ          | 醤油 酒 りんご酢<br>鶏ガラスープの素<br>塩                  | コロケ<br>牛乳               |
| 7<br>21       | 木<br>ご飯<br>魚の南蛮漬け<br>小松菜のお浸し ミントマト<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ                 | 精白米 片栗粉<br>油 三温糖         | 魚 豆腐 味噌              | 生姜 玉ねぎ 人参<br>小松菜 ミントマト                       | 醤油 りんご酢<br>かつおだし汁                           | シュガートースト<br>牛乳          |
| 8<br>22       | 金<br>食パン(りんごジャム・バター)<br>タンドリーチキン<br>いんげんとコーンのソテー<br>じゃが芋のスープ<br>フルーツ | 食パン 油                    | バター 鶏肉<br>ヨーグルト ベーコン | にんにく 生姜<br>いんげん コーン缶<br>じゃが芋 玉ねぎ             | りんごジャム 塩<br>醤油 コンソメ                         | 塩焼きそば<br>肝油ドロップ<br>牛乳   |
| 9<br>23       | 土<br>ご飯<br>肉野菜炒め<br>じゃが芋の青のり和え<br>厚揚げの味噌汁<br>フルーツ                    | 精白米 油                    | 豚肉 厚揚げ 味噌            | キャベツ 人参<br>もやし じゃが芋<br>ほうれん草 玉ねぎ             | 鶏ガラスープの素<br>塩 酒 青のり                         | お菓子<br>牛乳               |

## <<じゃが芋>>

じゃが芋にはビタミンCが多く含まれています。じゃが芋のビタミンCはでんぷんにより守られているため熱に強く、調理をしてもほぼ失われることはないのですっきりと摂ることができます。注意点として、じゃが芋の芽にはソラニンという毒素が含まれていることが多いので、しっかりと芽を取って調理をしましょう。

|       | 目標値     | 平均値     |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 592kcal | 589kcal |
| たんぱく質 | 27.3g   | 26.7g   |
| 脂質    | 21.4g   | 20.6g   |

## ☆虫歯予防の日メニュー☆

|   |   |   |                            |                     |                                     |                      |                                 |
|---|---|---|----------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 4 | 月 | さきいかご飯<br>ししゃもフライ<br>れんこんサラダ<br>ほうれん草の味噌汁<br>フルーツ | 精白米 小麦粉 パン粉<br>三温糖 マヨネーズ 油 | さきいか 卵 ごま<br>油揚げ 味噌 | れんこん コーン缶<br>ブロッコリー 人参<br>ほうれん草 玉ねぎ | 塩 醤油 酒 みりん<br>かつおだし汁 | かみかみごぼう<br>おせんべい<br>ヨーグルト<br>牛乳 |
|---|---|---|----------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|

## ☆じゃが芋掘りメニュー☆

|    |   |  |                   |          |   |                    |              |
|----|---|--|-------------------|----------|---|--------------------|--------------|
| 13 | 水 | バターロールパン<br>鶏肉の唐揚げ ウインナー<br>きゅうりの塩もみ ミントマト<br>コーンスープ<br>フルーツ | バターロールパン<br>片栗粉 油 | 鶏肉 ウインナー | 生姜 にんにく<br>きゅうり ミントマト<br>コーン缶 玉ねぎ<br>人参 | 醤油 みりん 酒<br>塩 コンソメ | じゃがバター<br>牛乳 |
|----|---|--|-------------------|----------|---|--------------------|--------------|

## ☆誕生会メニュー☆

|    |   |  |                     |                  |  |                       |              |
|----|---|--|---------------------|------------------|--|-----------------------|--------------|
| 19 | 金 | でんでん虫ランチ<br>天ぷら<br>ブロッコリー ミントマト<br>はんぺんのお吸い物<br>フルーツ | 精白米 スパゲティ<br>天ぷら粉 油 | ウインナー 鶏ささみ<br>豆腐 | 海苔 じゃが芋<br>ブロッコリー<br>ミニトマト ほうれん草<br>ねぎ | ゆかり<br>かつおだし汁 塩<br>醤油 | チーズケーキ<br>牛乳 |
|----|---|--|---------------------|------------------|--|-----------------------|--------------|

|