

平成30年度 7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30日	食パン(いちごジャム&マーガリン) 魚のチーズ焼き フレンチサラダ オクラと春雨のスープ フルーツ	食パン 三温糖 オリーブ油 春雨	バター 魚 チーズ ハム	キャベツ きゅうり オクラ 人参 玉ねぎ	いちごジャム 塩 酒 トマト缶 ピザソース りんご酢 コンソメ	焼きとり 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 華風きゅうり ミニトマト 冬瓜の味噌汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	豚肉 味噌	ねぎ きゅうり 人参 ミニトマト 冬瓜 チンゲン菜 えのき	酒 塩 りんご酢 かつおだし汁	フライドポテト ヨーグルトアイス 牛乳
4月25日	冷やしきつねうどん 茄子とピーマンの肉みそ炒め ゆでとうもろこし フルーツ	ゆでうどん 三温糖 油	油揚げ なたと 豚ひき肉 味噌	わかめ ねぎ 茄子 ピーマン とうもろこし	醤油 みりん 酒 かつおだし汁 塩	レモンケーキ 牛乳
5月19日	チーズパン チキンフライ 三色サラダ トマトスープ フルーツ	チーズパン 小麦粉 油 パン粉 三温糖	鶏肉 卵 ベーコン	レモン キャベツ コーン缶 人参 トマト 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	梅じゃこおにぎり 牛乳
20日	ご飯 うなぎの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のお吸い物 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ 豆腐	きゅうり わかめ キャベツ	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	ホットドック 肝油ドロップ 牛乳
21日	ご飯 豚肉の野菜巻き ブロッコリー かぼちゃの味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌	いんげん 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	お菓子 牛乳
9月23日	食パン(マーマレードジャム&マーガリン) 照り焼きチキン マカロニサラダ ほうれん草とコーンのスープ フルーツ	食パン 三温糖 油 マヨネーズ マカロニ	バター ハム 鶏肉	きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶	酒 醤油 みりん りんご酢 塩 コンソメ	のり巻き (玉子・きゅうり) 肝油ドロップ 牛乳
10月24日	ご飯 魚の唐揚げ じゃが芋の金平 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 ごま油揚げ 味噌	生姜 にんにく 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ホットケーキ&アイス 牛乳
11月	ナポリタンスパゲティ 冬瓜のそぼろあんかけ ゆで枝豆 コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖	ベーコン 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ ピーマン 冬瓜 生姜 枝豆 オクラ マッシュルーム	トマト缶 ケチャップ トマトピューレ 塩 コンソメ 醤油 みりん	きなこ揚げパン 牛乳
12月26日	夏野菜のカレーライス ツナサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 ツナ缶 牛乳	茄子 玉ねぎ トマト ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー	カレールー ケチャップ りんご酢 塩	さっぱりにゅうめん 牛乳
13月27日	バターロールパン 魚のパン粉焼き 温野菜 キャベツの味噌汁 フルーツ	バターロールパン パン粉 オリーブ油	魚 油揚げ 味噌	じゃが芋 人参 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	塩 酒 パセリ かつおだし汁	ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
14月28日	ご飯 焼き餃子 おくらのおかか和え 茄子の味噌汁 フルーツ	精白米 餃子の皮 ごま油 油	豚ひき肉 おかか 味噌	にら キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく オクラ 茄子 人参	醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<< きゅうり >>

きゅうりの約90%は水分でできているので、熱中症予防にとっても効果的な食材です。また、唾液や胃の働きを助けてくれるので、食欲増進の効果も期待できます。イボがゴツゴツしていて、濃い緑色をしたものが美味しいきゅうりの特徴です。ぜひ参考にしてみてください。

	目標値	平均値
エネルギー	563kcal	588kcal
たんぱく質	22.5g	24.0g
脂質	16.9g	17.9g

☆七夕メニュー☆

6月	七夕そうめん 野菜のかき揚げ ウインナーの天ぷら ブロッコリー ミニトマト フルーツ	干しそうめん 天ぷら粉 油	卵 ウインナー	人参 オクラ 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー ミニトマト	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	フルーツ白玉 肝油ドロップ 牛乳
----	--	------------------	---------	--------------------------------------	-------------------------	------------------------

☆誕生会メニュー☆

18月	ピラフ ミートボール きゅうりとチーズのサラダ ブロッコリー ゆでとうもろこし ピシソワーズ フルーツ	精白米 片栗粉 油 パン粉 三温糖	豚ひき肉 卵 チーズ バター 生クリーム	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり ブロッコリー とうもろこし じゃが芋	コンソメ 塩 酒 ケチャップ 醤油 塩 中濃ソース りんご酢	プリンアラモード 牛乳
-----	--	----------------------	----------------------------	--	---	----------------