

# 平成30年 8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	
13月27日	豚丼 ちくわサラダ ミニトマト わかめのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚肉 生ちくわ	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ミニトマト わかめ 葱	醤油 みりん 酒 かつおだし汁 りんご酢 塩	手作り人参ジャムサンド 肝油ドロップ 牛乳
14火28日	玄米ご飯 鶏肉のみそ焼き きゅうりの塩昆布和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 玄米	鶏肉 豆腐 味噌	きゅうり 玉ねぎ 人参	みりん 醤油 酒 塩こんぶ かつおだし汁	フランクフルト 牛乳
1水15日 29日	冷やし中華 レパアの甘煮 ブロッコリー フルーツ	生中華麺 ごま油 三温糖	卵 ハム 鶏レバー	きゅうり もやし 生姜 ブロッコリー	鶏ガラスープの素 醤油 りんご酢 塩 酒 みりん	インドサモサ 牛乳
2木16日 30日	ご飯 ピーマンの肉詰め じゃが芋の粉ふき ゆでとうもろこし キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 パン粉 油 小麦粉 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 油揚げ 味噌	玉ねぎ じゃが芋 とうもろこし キャベツ 人参	塩 ケチャップ 中濃ソース	ビスケットアイス 牛乳
8水17日 31日	ぶどうパン ポークソテー かぼちゃサラダ オニオンスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 油	豚肉	にんにく 生姜 りんご かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参	醤油 みりん 酒 コンソメ りんご酢	梅おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
4土18日	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 茄子の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 ハム 味噌	玉ねぎ きゅうり 人参 茄子	ケチャップ コンソメ トマトピューレ 塩 りんご酢 かつおだし汁	お菓子 牛乳
6月20日	バターロールパン 魚のマヨネーズ焼き 千切り野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン マヨネーズ 三温糖 オリーブ油	魚 ハム	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン缶	醤油 りんご酢 塩 コンソメ	冷やしたぬきうどん 肝油ドロップ 牛乳
7火21日	麦ごはん 焼肉 キャベツの甘酢和え きゅうりの味噌汁 フルーツ	精白米 押麦 油 三温糖	牛肉 ごま 味噌	にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	醤油 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	ツナサンド 牛乳
3金22日	そうめん ちくわの磯部揚げ ズッキーニの天ぷら ゆで枝豆 冷凍バナナ フルーツ	手延べそうめん 油 天ぷら粉	焼きちくわ	葱 ズッキーニ 枝豆 バナナ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 青のり 塩	どら焼き 牛乳
9木23日	ハヤシライス はんぺんステーキ ミニトマト フルーツ	精白米 油	豚肉 はんぺん	人参 玉ねぎ マッシュルーム ミニトマト	ハヤシルウ 醤油 ケチャップ	おからドーナツ 牛乳
10金24日	食パン(いちごジャム・バター) 魚フライ コールスローサラダ かぼちゃの冷製スープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油	バター 魚 卵 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ 生姜	いちごジャム 中濃ソース りんご酢 塩 コンソメ パセリ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
25土	ご飯 鶏肉のおろし煮 キャベツのゆかり和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米 油	鶏肉 味噌	生姜 大根 人参 キャベツ じゃが芋 わかめ 玉ねぎ	酒 醤油 みりん ゆかり 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<かぼちゃ>>

かぼちゃには、身体の成長を促進させるβ-カロテンが豊富に含まれています。また、腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれている為、便秘・肥満予防にもなります。特に皮の部分に栄養が詰まっているので、皮付きのままで煮物、サラダなどにして調理するのがおすすめです。

	目標値	平均値
エネルギー	563kcal	577kcal
たんぱく質	22.5g	22.7g
脂質	16.9g	18.9g