

# 平成30年度 9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	
3月10日	カレーライス ミモザサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 ハム 卵 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 キャベツ ミニトマト	カレールウ ケチャップ 塩	すいとん かんぱん 肝油ドロップ 牛乳
4月4日	ご飯 魚の梅焼き ほうれん草とえのきの磯和え ミニトマト 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 豆腐 味噌	梅 ほうれん草 えのき ミニトマト 人参 玉ねぎ	塩 酒 みりん 醤油 のり佃煮 かつおだし汁	里芋コロッケ 牛乳
5月19日	ミートソーススパゲティ チーズサラダ ブロッコリー コーンスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油	豚ひき肉 粉チーズ チーズ	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	トマト缶 ケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 りんご酢	シュガートースト 牛乳
20日	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 キャベツの胡麻和え わかめの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 すりごま 味噌	里芋 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ わかめ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	おはぎ 牛乳
7月21日	バターロールパン 魚のタンドリー れんこんサラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 油 マヨネーズ	魚 鶏肉 白ごま	れんこん 人参 ブロッコリー コーン缶 キャベツ	塩 酒 カレー粉 醤油 コンソメ	7日 リングドーナツ 21日 お月見団子 肝油ドロップ 牛乳
1月15日	ご飯 肉野菜炒め 粉ふき芋 ミニトマト 厚揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 厚揚げ 味噌	キャベツ 人参 もやし じゃが芋 ミニトマト	塩 パセリ かつおだし汁	お菓子 牛乳
11月25日	ご飯 さんまの蒲焼き キャベツのわかめの酢の物 かき玉味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉	さんま ごま 卵 味噌	キャベツ わかめ 人参 玉ねぎ	醤油 酒 みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳
12月26日	冷し豚しゃぶうどん 里芋のサラダ ブロッコリー フルーツ	うどん マヨネーズ 油	豚肉 ツナ缶	きゅうり ミニトマト ねぎ 里芋 きゅうり 人参 ブロッコリー	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	アップル春巻き 牛乳
13月27日	ご飯 魚の照り焼き 白和え 茄子の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 豆腐 すりごま 味噌	生姜 ひじき 人参 ほうれん草 茄子 玉ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし汁	カスタードサンド 牛乳
14月28日	食パン(ブルーベリージャム・バター) 鶏肉のさっぱりフライ 三色サラダ ワンタンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 ワンタンの皮	バター 卵 ハム	レモン キャベツ コーン缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	塩 酒 りんご酢 鶏ガラスープの素	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
8月22日	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんのごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	ウインナー 卵 すりごま 味噌 油揚げ	人参 玉ねぎ トマト いんげん 玉ねぎ キャベツ	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<里芋>>

里芋には、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1・B6が豊富に含まれていて、滋養食品と呼ばれています。また、里芋独特のヌメリには脳細胞を活性化させてくれたり、腸内環境を良くしてくれる効果もあります。煮物やサラダ、汁物などにぜひご家庭でも取り入れてみてください。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	588kcal
たんぱく質	24.4g	25.5g
脂質	19.7g	20.6g

☆えんにちの日メニュー☆

6月	あんぱん 焼きそば 鶏肉の唐揚げ 塩もみきゅうり 春雨スープ フルーツ	メロンパン ポテトサラダ フランクフルト ミニトマト	あんぱん メロンパン 蒸し中華麺 油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	豚肉 鶏肉 ハム フランクフルト	キャベツ 人参 もやし ピーマン 生姜 にんにく きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	塩 中濃ソース 醤油 みりん 酒 りんご酢 コンソメ	クレープ 牛乳
----	--	-------------------------------------	--	---------------------	--	----------------------------------	------------

☆誕生会の日メニュー☆

18日	手巻き寿司 ツナとマカロニのサラダ ブロッコリー ミニトマト 里芋の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	卵 魚肉ソーセージ 鶏肉 ツナ缶 油揚げ	きゅうり 人参 ごぼう ブロッコリー ミニトマト 里芋	のり佃煮 りんご酢 塩 かつおだし汁 醤油	グレープケーキ 牛乳
-----	--	-----------------------	-------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------