

平成30年度 10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	
1 月 22	バターロールパン ポークピカタ ・1日 ポテトサラダ ・22日 さつま芋サラダ 小松菜のスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 卵 粉チーズ ハム	じゃが芋 きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 玉ねぎ さつま芋	塩 ケチャップ りんご酢 コンソメ	ライス焼き 肝油ドロップ 牛乳
2 火 16	ご飯 鯖のみそ煮 ほうれん草の菊和え ミントマト もやしとにらの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鯖 味噌	生姜 ほうれん草 食用菊 ミントマト もやし 人参 なら	みりん 酒 醤油 かつおだし汁	アメリカンドック 牛乳
3 水 31	きのこスパゲティ ・3日 じゃが芋とツナの和え物 ブロッコリー ・31日 さつま芋のレモン煮 ブロッコリー チキンスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	ベーコン バター ツナ缶 鶏肉	しいたけ エリンギ しめじ えのき 人参 玉ねぎ 青ねぎ じゃが芋 グリンピース ブロッコリー キャベツ	かつおだし汁 みりん 醤油 塩 コンソメ	・3日 きなこトースト ヨーグルト ・31日 かぼちゃの ホットケーキ 牛乳
4 木 18	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ きのこ汁 フルーツ	精白米 三温糖 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	豚ひき肉 かまぼこ	玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 しめじ えのき 青ねぎ	酒 醤油 塩 りんご酢 みりん かつおだし汁	お好み焼き 牛乳
5 金 19	食パン(マーメイド・ジャム・バター) 魚のクリームソースがけ ブロッコリーとベーコンのソテー チンゲン菜スープ フルーツ	食パン 油	バター 牛乳 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン缶 チンゲン菜	マーメイド・ジャム ホワイトソース缶 塩 コンソメ	・5日 スイートパンプキン ・19日 スイートポテト ヨーグルト
20 土	煮込みうどん ちくわの磯部揚げ 野菜の即席漬け フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	鶏肉 生ちくわ	なめこ 大根 人参 ごぼう ほうれん草 きゅうり	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
15 月 29	ミルクパン 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 具だくさんスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 三温糖 マカロニ	鶏肉 ウインナー	きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	塩 酒 パセリ りんご酢 コンソメ	野菜のスティック揚げ 肝油ドロップ 牛乳
9 火 30	さつま芋ご飯 魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 油揚げ 豆腐 味噌	さつま芋 生姜 人参 いんげん なめこ ねぎ	酒 ごま塩 醤油 みりん かつおだし汁	焼きそばパン 牛乳
10 水 24	ラーメン 肉野菜炒め ミニトマト フルーツ	生中華麺 油	焼き豚 うずら卵 なると 豚肉	わかめ ねぎ 人参 キャベツ もやし なら にんにく 生姜 ミニトマト	煮干しだし汁 醤油 かつおだし汁 酒 塩	りんごケーキ 牛乳
11 木 25	・11日 カレーライス ・25日 さつま芋カレーライス シーザーサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり じゃが芋 さつま芋	カレー粉 りんご酢 塩 カレールウ ケチャップ	セサミドーナツ ヨーグルト 牛乳
12 金 26	食パン(りんごジャム・バター) 白身魚のムニエル 人参のしりしり コーンクリームスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 油	バター 白身魚 卵 ツナ缶 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ	りんごジャム 塩 コンソメ クリームコーン缶	新米おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
13 土 27	ご飯 豚肉と蓮根の甘辛炒め ブロッコリー かぼちゃの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 味噌	蓮根 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<さつま芋>>

さつまいもは9月～11月が旬と言われていて、風邪予防に役立つビタミンCと、骨を作るカルシウムが多く含まれています。栄養価も高く、腹持ちも良いので子供たちにとっては最適な食材です。選ぶ時のポイントは、ふっくらしていて、ずっしり重みのあるものが甘くて美味しいと言われています。

	目標値	平均値
エネルギー	575kcal	590kcal
たんぱく質	24.4g	26.6g
脂質	19.7g	21.2g

☆さつま芋掘りメニュー☆

17 水	バターロールパン いちごジャム&マーガリン 鶏肉の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミントマト オニオンスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	いちごジャム&マーガリン 酒 醤油 みりん 塩 コンソメ	ふかし芋 牛乳
---------	---	-------------------	----------	---------------------------	------------------------------------	------------

☆誕生会メニュー☆

23 火	栗ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え さつま芋の粉ふき ミントマト けんちん汁 フルーツ	精白米 パン粉 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 すりごま 油揚げ	栗 玉ねぎ 大根 青ねぎ さつま芋 ミニトマト 大根 人参 里芋 ねぎ	酒 塩 ポン酢 醤油 かつおだし汁	モンブランケーキ 牛乳
---------	---	----------------	-----------------------	--	----------------------	----------------