

# 平成30年度 11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	
12月26日	食パン(ブルーベリージャム・バター) ポークチャップ フレンチサラダ さっぱりクリームシチュー フルーツ	食パン 油 三温糖	バター 豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり じゃが芋 人参 ブロッコリー	ブルーベリージャム 塩 ケチャップ 中濃ソース 醤油 赤ワイン りんご酢 シチュールウの素	ココアケーキ 肝油ドロップ 牛乳
13月27日	玄米ご飯 魚のおろし煮 五色和え 大根の味噌汁 フルーツ	精白米 玄米 三温糖	魚 おかか 油揚げ 味噌	生姜 大根 小松菜 人参 もやし しめじ コーン缶 大根	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	大学芋 牛乳
14月28日	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ミニトマト フルーツ	うどん ごま油 片栗粉	豚肉 かまぼこ 生ちくわ 鶏ひき肉	人参 キャベツ もやし かぼちゃ 生姜 ミニトマト	鶏ガラスープの素 醤油 塩 みりん	チーズトースト 牛乳
1月15日	炊き込みご飯 揚げボールと根菜の煮物 ブロッコリー 小松菜の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 揚げボール 油揚げ 味噌	しめじ 人参 さつま芋 れんこん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ	酒 醤油 塩 みりん かつおだし汁	バナナ春巻き ヨーグルト 牛乳
2月16日	バターロールパン 魚の紅葉焼き ほうれん草のソテー かぶのスープ フルーツ	バターロールパン マヨネーズ 油	魚 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぶ	酒 塩 コンソメ	すいとん 肝油ドロップ 牛乳
17日	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツと人参の和え物 和風ポトフ フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 すりごま いりごま ベーコン 味噌	キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ れんこん	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	お菓子 牛乳
5月19日	食パン(あんずジャム・バター) ミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	食パン パン粉 マヨネーズ 三温糖	バター 豚ひき肉 卵 牛乳 ハム	玉ねぎ 人参 白菜 コーン缶 ほうれん草	塩 ケチャップ 中濃ソース 塩 りんご酢 コンソメ	五目おこわおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
6月29日	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーの甘酢漬け 里芋の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鮭 味噌 油揚げ	キャベツ 人参 もやし しめじ カリフラワー 里芋 小松菜	みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	ナポリタンスパゲティ 牛乳
7月21日	あんかけ焼きそば はんぺんステーキ ミニトマト わかめスープ フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉	豚肉 うずら卵 はんぺん	白菜 人参 たけのこ しいたけ ピーマン にんにく 生姜 ミニトマト わかめ ねぎ	醤油 酒 塩 鶏ガラスープの素	さつま芋ドーナツ 牛乳
8月22日	ハヤシライス れんこんサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ハム ごま	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン缶 ブロッコリー れんこん	ハヤシルウ 醤油 ケチャップ	ラスク ヨーグルト 牛乳
9月30日	チーズパン 9日 魚フライのタルタルソース 30日 トンカツ 千切り野菜サラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ	チーズパン 小麦粉 パン粉 三温糖 オリーブ油 9日 マヨネーズ	油揚げ 卵 味噌 9日 魚 30日 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり さつま芋	塩 りんご酢 かつおだし汁	あんころもち 肝油ドロップ 牛乳
10月24日	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ブロッコリー ミニトマト 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ハム 豆腐 味噌	玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり 人参 ブロッコリー ミニトマト わかめ	醤油 みりん 酒 塩 りんご酢 かつおだし汁	お菓子 牛乳

＜＜ 冬の根菜 ＞＞

冬の根菜には、身体を温めてくれる効果があります。なぜそのような効果があるかというと、冬の根菜には水分量が少なく、ビタミンC・ビタミンE・鉄分などをはじめとする血行を良くしてくれるビタミン、ミネラルが多く含まれているからだと考えられています。冬の主な根菜類は、れんこん・人参・さつま芋・かぶ・大根などです。サラダなどにして食べるのはもちろんですが、寒い日が続くこの季節には、汁物や煮物など温かくして食べるのがおすすめです。

	目標量	平均値
エネルギー	575kcal	586kcal
タンパク質	24.4g	25.5g
脂質	19.7g	20.7g

☆誕生会メニュー☆

20日	チャーハン ユーリンチー 中華サラダ ブロッコリー ミニトマト チンゲン菜のスープ フルーツ	精白米 油 三温糖 春雨 ごま油	なると 卵 鶏肉 ハム	人参 ねぎ 生姜 にんにく グリンピース きゅうり ブロッコリー ミニトマト チンゲン菜 しいたけ	醤油 塩 酒 みりん 鶏ガラスープの素 りんご酢	米粉のロールケーキ 牛乳
-----	---	---------------------	-------------	---	--------------------------------	-----------------