

平成30年度 1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	
7月21日	バターロールパン 魚のチーズ焼き 三色サラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	バターロールパン 三温糖 オリーブ油	魚 チーズ ハム 油揚げ 味噌	キャベツ コーン缶 レモン かぼちゃ 玉ねぎ	塩 酒 ピザソース りんご酢 かつおだし汁	七草粥 肝油ドロップ 牛乳
8火	カレーライス ツナサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ缶	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 じゃが芋 きゅうり キャベツ ミニトマト	ケチャップ カレー粉 カレールウ りんご酢	りんごケーキ ミルクココア
9水23日	雑煮 煮しめ 田作り かまぼこ 栗きんとん 紅白なます フルーツ	餅 三温糖	なると 焼きちくわ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にぼし ごま	大根 人参 れんこん ほうれん草 里芋 絹さや さつまい芋 栗	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩 りんご酢	シュガードーナツ ヨーグルト 牛乳
10木24日	きつねうどん ししゃもフライ ブロッコリー フルーツ	うどん パン粉 油 小麦粉	油揚げ なると ししゃも 卵	わかめ 大根 人参 ねぎ ブロッコリー	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	ピザまん 牛乳
11金25日	食パン(ブルーベリー・ジャム・バター) 鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ ポトフ フルーツ	食パン 三温糖	鶏肉 牛乳 ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり じゃが芋 人参	ホワイトソース缶 塩 りんご酢 コンソメ	おしるこ 肝油ドロップ 牛乳
12土26日	塩焼きそば 手羽元と大根の煮物 スナッペンどろ 中華スープ フルーツ	蒸し中華麺 油 三温糖	豚肉 鶏手羽元 卵	キャベツ 人参 もやし ピーマン にんにく レモン 大根 ブロッコリー 椎茸 スナッペンどろ	塩 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	お菓子 牛乳
28月	ミルクパン 魚のパン粉焼き さつまい芋サラダ わかめスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	魚	さつまい芋 人参 きゅうり キャベツ わかめ	塩 パセリ	にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
15火29日	ご飯 豚唐揚げとれんこんの甘辛炒め ブロッコリー 小松菜の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌	れんこん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ	醤油 酒 かつおだし汁	15日 小豆粥 牛乳 29日 ワッフル ミルクココア
16水30日	みそラーメン ぎょうざ ミニトマト フルーツ	生中華麺 ごま油 ぎょうざの皮 油	豚肉 味噌 豚ひき肉	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ たら コーン缶 生姜 にんにく ミニトマト	鶏ガラスープの素 醤油	焼きおにぎり 牛乳
17木31日	ハヤシライス 高野豆腐の煮物 粉ふき芋 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 高野豆腐	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 いんげん じゃが芋	ハヤシルウ 醤油 ケチャップ みりん 塩	スイートパンプキン ヨーグルト 牛乳
4金18日	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 ミントマト 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 さつまい揚げ 油揚げ 味噌	にんにく 生姜 ひじき 人参 いんげん ミニトマト さつまい芋 玉ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし汁	チーズ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
5土19日	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんのごま和え 白菜の味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	ウインナー すりごま 味噌 卵	じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト 白菜 いんげん	塩 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<小豆粥>> 1月15日の小正月に、1年を健康で無事に過ごせるようにと、小豆粥を食べる風習があります。

材料

米 1合
小豆 60g
塩 7g

- ① 小豆をひたひたの水でひと煮えさせて、煮汁を捨てる。
- ② ①をもう1度繰り返す。
- ③ 小豆にひたひたの水を入れて中火で柔らかくなるまで煮る。
(水分が少なくなったら、その都度水を追加する。)
- ④ 小豆と煮汁をわけて、煮汁でお粥を作る。
- ⑤ お粥と小豆を合わせて、塩で味付けする。

	目標量	平均値
エネルギー	575kcal	588kcal
タンパク質	24.4g	25.5g
脂質	19.7g	20.2g

☆誕生会☆

22火	サンドイッチ ミートボール フライドポテト ブロッコリー ミントマト 白菜のスープ フルーツ	食パン マヨネーズ 片栗粉 油 三温糖 パン粉	ハム 卵 豚ひき肉 ベーコン	きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー ミニトマト 白菜 人参	りんご酢 塩 醤油 ケチャップ コンソメ	いちごパフェ ミルクココア
-----	------------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------	----------------------------------------	----------------------------	------------------