

# 平成31年 2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	
4月18日	食パン(あんずジャム・バター) *とんかつ 千切り野菜サラダ *トマトスープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	バター 豚肉 卵 ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト	あんずジャム 塩 酒 コンソメ	4日 *わらびもち 18日 *焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
5月25日	ご飯 *うなぎの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ 豆腐 油あげ 味噌	きゅうり わかめ キャベツ 玉ねぎ	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし汁	5日 *レモンケーキ ヨーグルト 牛乳 25日 *バナナケーキ 肝油ドロップ ミルクココア
6月20日	6日 *しょうゆラーメン 20日 *しおラーメン *ぎょうざ ミニトマト *冷凍バナナ フルーツ	生中華麺 ごま油 油	焼き豚 うずら卵 なると 豚ひき肉	わかめ ねぎ にはら キャベツ 玉ねぎ 生姜 んにく ミニトマト パナナ	かつおだし汁 鶏ガラスープの素 醤油 塩	6日 *大学芋 牛乳 20日 *スイートポテト ヨーグルト 牛乳
7月21日	*豚丼 切り干し大根の煮物 ブロッコリー なめこの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	玉ねぎ 生姜 んにく 人参 いんげん なめこ ブロッコリー ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし汁	7日 *ビスケットアイス 21日 *ホットケーキ&アイス ミルクココア
8月	*バターロールパン ローストチキン *マカロニサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム	玉ねぎ 生姜 んにく きゅうり 人参 じゃが芋 ほうれん草	醤油 酒 みりん コンソメ	*わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
9月23日	煮込みうどん さつま芋のレモン煮 即席漬け フルーツ	うどん 三温糖	鶏肉	なめこ 大根 人参 ごぼう ほうれん草 さつま芋 レモン きゅうり	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
12月26日	12日 *さつま芋カレーライス 24日 *ドライカレー *はんぺんステーキ ブロッコリー フルーツ	精白米 油	豚肉 はんぺん 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 んにく さつま芋 ブロッコリー	カレールウ ケチャップ 醤油	12日 *カスタードサンド ヨーグルト 牛乳 26日 *アップルパイ *メロンパン 牛乳
13月27日	13日 *そうめん 27日 *にゅうめん *えびの天ぷら *じゃが芋の天ぷら スナップえんどう フルーツ	そうめん 天ぷら粉 油	えび 13日 卵 27日 豚肉	じゃが芋 ねぎ スナップえんどう 13日 きゅうり ミニトマト 27日 白菜 人参	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	13日 *五平餅 27日 *のりもち *きなこもち 牛乳
14月28日	ご飯 *すきやき風煮 ほうれん草のおかか和え お麩の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 麩	豚肉 焼き豆腐 味噌 おかか	白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ ほうれん草	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	14日 *チョコレートケーキ 牛乳 28日 *リングドーナツ ヨーグルト 牛乳
15月	*ミルクパン *マカロニグラタン *白菜とりんごのサラダ *コンソメスープ フルーツ	ミルクパン マカロニ 油 オリーブ油	鶏肉 牛乳 チーズ	里芋 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 りんご レモン コーン缶 人参	ホワイトソース缶 塩 コンソメ	*フランクフルト 肝油ドロップ 牛乳
2月16日	ご飯 鶏肉のタンドリー ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ フルーツ	精白米 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト ハム	んにく 生姜 ブロッコリー コーン缶 ミックスピーンズ セロリー 人参 玉ねぎ	ケチャップ カレー粉 塩 コンソメ	お菓子 牛乳

## <<節分の日>>

節分の日にいわし(鰯)を食べたり、いわしの頭を飾る習慣があります。鬼はいわしの臭いが苦手だったという言い伝えがあります。鬼や悪い邪気を追い払うという意味で、このような風習ができたのです。また恵方巻きは、別名「開運巻き」とも言われていて、昔から節分の日に無言で丸かぶり食べをすると幸運に恵まれると言われていました。

## ☆節分メニュー☆

1月	鬼さんご飯 いわしフライ キャベツのゆかり和え ミニトマト けんちん汁 フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉	鶏ひき肉 卵 油揚げ	海苔 グリンピース キャベツ 人参 ミニトマト 大根 里芋 ねぎ	醤油 酒 みりん 桜でんぶ ゆかり かつおだし汁	恵方巻き 福豆 肝油ドロップ 牛乳
----	------------------------------------------------------	------------------	---------------	-------------------------------------------	--------------------------------	----------------------------

## ☆誕生会メニュー☆

19月	*ミックスピラフ *ひとくちステーキ *ポテトサラダ ブロッコリー ミニトマト *春雨スープ フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ 春雨	ウインナー バター 牛肉 ハム	人参 玉ねぎ 生姜 んにく コーン缶 じゃが芋 きゅうり 人参 ブロッコリー ミニトマト 白菜	塩 コンソメ 酒 醤油 みりん りんご酢 コンソメ	*フルーツロールケーキ *コーヒー牛乳
-----	--------------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------------	------------------------

## ☆遠足メニュー☆

22月	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 ミニトマト コーンスープ フルーツ	バターロールパン 油 片栗粉	鶏肉 ウインナー	んにく 生姜 きゅうり ミニトマト コーン缶 玉ねぎ 人参	醤油 みりん 酒 塩 コンソメ	*さつま芋ご飯おにぎり 牛乳
-----	------------------------------------------------------------------------------	-------------------	----------	----------------------------------------	--------------------	-------------------

\*印は、松組さんのリクエストメニューです。