

平成31年 3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(いちごジャム・バター) 4日 *魚フライ 18日 *ユーリンチー 千切り野菜サラダ ワンダンスープ フルーツ | 食パン 三温糖 オリーブ油 油 4日 小麦粉 パン粉 18日 ごま油 | バター 4日 魚 卵 18日 鶏肉 | キャベツ 人参 きゅうり レモン 玉ねぎ 人参 わかめ 18日 ねぎ にんにく | いちごジャム 酒 中濃ソース 塩 りんご酢 醤油 鶏ガラスープの素 | 4日 *きつねうどん 18日*みそラーメン 肝油ドロップ 牛乳 |
| 5月26日 | ご飯 5日 *マーボー豆腐 26日 *肉じゃが ナムル かき玉味噌汁 フルーツ | 精白米 ごま油 三温糖 5日 片栗粉 | 卵 味噌 5日 豚ひき肉 26日 豚肉 | ほうれん草 もやし 人参 コーン缶 玉ねぎ 5日 ねぎ 椎茸 生姜 たけのこ 26日 じゃが芋 | 醤油 酒 塩 かつおだし汁 5日 テンメンジャン | 5日 *バナナ春巻き 26日*アップル春巻き ヨーグルト 牛乳 |
| 6月20日 | *ちゃんぽんうどん *レバーの甘煮 *玉子焼き フルーツ | うどん 油 ごま油 三温糖 | 豚肉 かまぼこ ちくわ 鶏レバー 卵 | 人参 キャベツ もやし 生姜 | 鶏ガラスープの素 醤油 塩 みりん かつおだし汁 | 6日 *肉まん 牛乳 20日*ぼたもち ヨーグルト 牛乳 |
| 7月 | *オムライス *ハンバーグ 粉ふき芋 プロッコリー *コーンクリームスープ フルーツ | 精白米 油 パン粉 | バター 鶏肉 卵 豚ひき肉 牛乳 生クリーム | 人参 玉ねぎ じゃが芋 プロッコリー コーン缶 | ケチャップ 塩 酒 コンソメ クリームコーン缶 | *おしるこ 牛乳 |
| 8月22日 | *チーズパン 8日 てりやきチキン 22日 *ピーマンの肉詰め れんこんサラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ | チーズパン 三温糖 マヨネーズ 22日 パン粉 油 小麦粉 | ハム ごま 味噌 油あげ 8日 鶏肉 22日 豚ひき肉 牛乳 | れんこん コーン缶 プロッコリー さつま芋 人参 にんにく 玉ねぎ 22日 ピーマン | りんご酢 かつおだし汁 8日 醤油 みりん 22日 ケチャップ | 8日 *ゆかりおにぎり 22日*かぼちゃホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳 |
| 9月30日 | ご飯 豚肉のからみソース 小松菜のごま塩和え 大根の味噌汁 フルーツ | 精白米 三温糖 油 | 豚肉 味噌 | 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 えのき 青ねぎ | 酒 りんご酢 醤油 ごましお かつおだし汁 | お菓子 牛乳 |
| 11月25日 | *カレーライス シーザーサラダ ミニトマト *プリン *オレンジジュース | 精白米 油 マヨネーズ | 豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 | 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり キャベツ ミニトマト | カレールウ 塩 ケチャップ りんご酢 | 11日 *おからドーナツ ミルクココア 25日 *ピザトースト 牛乳 肝油ドロップ |
| 19日 | *チャーハン *しゅうまい 華風きゅうり *春雨スープ フルーツ | 精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 | なんと 焼き豚 卵 豚ひき肉 | ねぎ グリンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参 チンゲン菜 | 鶏ガラスープの素 醤油 塩 酒 りんご酢 コンソメ | *りんごケーキ ミルクココア |
| 13月27日 | 13日 *ジャージャー麺 27日 *ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スナップえんどう オニオンスープ フルーツ | マヨネーズ 三温糖 13日 中華麺 27日 スパゲティ | 豚ひき肉 13日 味噌 27日 粉チーズ | かぼちゃ きゅうり 人参 スナップえんどう 玉ねぎ 13日 椎茸 たけのこ | りんご酢 コンソメ 13日 醤油 27日 トマト缶 ケチャップ | 13日 *のり巻き 27日 *すいとん 牛乳 |
| 14月28日 | *たけのこご飯 *おでん 小松菜の味噌汁 フルーツ | 精白米 三温糖 | 鶏肉 ちくわ うずら卵 はんぺん 揚げボール 油あげ 味噌 | たけのこ 人参 大根 昆布 プロッコリー 小松菜 玉ねぎ | 醤油 みりん 酒 かつおだし汁 | 14日 *コロッケ 28日 *シュガードーナツ *ココアドーナツ 牛乳 |
| 15月29日 | 15日 *バターロールパン 29日 *サンドイッチ 白身魚のムニエル コーンサラダ *さっぱりクリームシチュー フルーツ | 三温糖 オリーブ油 小麦粉 15日 バターロールパン 29日 食パン マヨネーズ | バター 魚 牛乳 29日 ハム 卵 | コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ じゃが芋 | 塩 りんご酢 醤油 コンソメ シチュールウ | 15日 *ひじきおにぎり 29日 *どら焼き 肝油ドロップ 牛乳 |
| 2月16日 | ご飯 ポークソテー マッシュポテト プロッコリー 具だくさん味噌汁 フルーツ | 精白米 片栗粉 三温糖 | 豚肉 バター 生クリーム 牛乳 豆腐 | にんにく 生姜 じゃが芋 プロッコリー 大根 人参 玉ねぎ | 塩 醤油 みりん 酒 かつおだし汁 | お菓子 牛乳 |

<<ひなあられ>>

なぜひな祭りにひなあられを食べるかご存知でしょうか？

*ピンク…春の桜のイメージ *緑…夏の新緑のイメージ *黄…秋の紅葉のイメージ *白…冬の雪のイメージ

このように日本の四季をイメージしていて、「その娘が1年健やかでいられますように」という意味がこめられているそうです。

☆ひな祭りメニュー☆

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|------------------------|
| 1月 | ちらし寿司 *さつま芋の天ぷら ウインナーの天ぷら マカロニとツナの和え物 ミニトマト 菜の花のお吸い物 フルーツ | 精白米 三温糖 天ぷら粉 油 マカロニ マヨネーズ 麩 | あなご 卵 ウインナー ツナ缶 豆腐 | 人参 椎茸 蓮根 絹さや さつま芋 きゅうり ミニトマト 菜の花 | すし酢 塩 醤油 みりん 酒 りんご酢 かつおだし汁 | *クレープ ひなあられ カルピス |
|----|---|--------------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|------------------------|

☆お別れバイキングメニュー☆

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| | *ハヤシライス *焼きそば *クリームパン *ぶどうパン | 精白米 油 中華麺 片栗粉 三温糖 | 豚肉 鶏肉 フラン克福ルト | 人参 玉ねぎ もやし マッシュルーム ミニトマト | ハヤシルウ 塩 ケチャップ みりん | *スイートパンプキン *ヨーグルトアイス |
|--|---------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|

| | 目標値 | 平均値 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 588kcal | 595kcal |
| たんぱく質 | 26.0g | 27.7g |
| 脂質 | 21.1g | 22.0g |

| | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|---------------------------|-----------------------|----|
| 12 | 火 | *鶏肉の唐揚げ *フランクフルト *ポテトフライ *りんごジュース *ステーキきゅうり ミニトマト | クリームパン ぶどうパン | キャベツ にんにく 生姜 じゃが芋 きゅうり | 中濃ソース 醤油 ウスターソース 酒 | 牛乳 |
|----|---|---|-----------------|---------------------------|-----------------------|----|

*印は、松組さんのリクエストメニューです。

