

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	カレールー 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 フランフルト	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。

