

平成31年 4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 | |
| 1月15日 | 食パン(ブルーベリージャム・バター) チキンフライ マカロニサラダ かぶのスープ フルーツ | 食パン 小麦粉 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ 三温糖 | バター 鶏肉 卵 ハム | きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ | ブルーベリージャム 塩 酒 中濃ソース りんご酢 コンソメ | 梅じゃこおにぎり 肝油ドロップ 牛乳 |
| 2月16日 | ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの甘煮 スナッペン 新たまねぎの味噌汁 フルーツ | 精白米 | 魚 油揚げ 味噌 | 生姜 かぼちゃ スナッペン 小松菜 玉ねぎ | 醤油 みりん 酒 かつおだし汁 | 揚げパン 牛乳 |
| 3月17日 | スパゲティナポリタン ジャーマンポテト ブロッコリー わかめスープ フルーツ | スパゲティ 油 三温糖 | ベーコン ウィンナー | 人参 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 マッシュルーム わかめ コーン缶 | トマトピューレ ケチャップ 塩 コンソメ 鶏ガラスープの素 | お好み焼き 牛乳 |
| 4月18日 | ご飯 豚肉のみそ炒め 三色サラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツ | 精白米 三温糖 オリーブ油 | 豚肉 ハム 厚揚げ 味噌 | キャベツ 人参 たら | みりん 醤油 酒 りんご酢 かつおだし汁 | ホットケーキ 牛乳 |
| 5月19日 | ぶどうパン 魚のクリームソースがけ アスパラのソテー ABCスープ フルーツ | ぶどうパン 油 マカロニ | 魚 牛乳 バター ベーコン | 人参 玉ねぎ マッシュルーム アスパラ コーン缶 トマト | ホワイトソース缶 塩 コンソメ | フライドポテト 肝油ドロップ 牛乳 |
| 6月20日 | ご飯 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ | 精白米 油 マヨネーズ 三温糖 | ベーコン 卵 豆腐 味噌 | じゃが芋 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 塩 ケチャップ りんご酢 かつおだし汁 | お菓子 牛乳 |
| 8月22日 | 食パン(いちごジャム・バター) ポークピカタ 春雨サラダ ポトフ フルーツ | 食パン 小麦粉 油 ごま油 三温糖 | バター 豚肉 卵 ウィンナー | きゅうり 人参 もやし コーン缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ | いちごジャム 塩 ケチャップ りんご酢 コンソメ | おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳 |
| 9月 | たけのこご飯 魚の竜田揚げ いんげんのごま和え 大根の味噌汁 フルーツ | 精白米 三温糖 片栗粉 油 | 油揚げ 魚 ごま 味噌 | たけのこ 人参 生姜 いんげん 大根 わかめ 玉ねぎ | 醤油 酒 塩 みりん かつおだし汁 | いちごクリームサンド 牛乳 |
| 10月24日 | 五目うどん はんぺんフライ スナッペン フルーツ | うどん 小麦粉 パン粉 油 | 鶏肉 はんぺん 卵 | 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 スナッペン | かつおだし汁 醤油 みりん 酒 | ライス焼き 牛乳 |
| 11月25日 | チキンカレーライス 揚げボールとたけのこの煮物 ミニトマト フルーツ | 精白米 油 三温糖 | 鶏肉 牛乳 揚げボール | 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 たけのこ いんげん ミニトマト | カレーウ 醤油 ケチャップ みりん 酒 | 焼きそば 牛乳 |
| 12月26日 | バターロールパン 魚のマヨネーズ焼き アスパラサラダ 春キャベツの味噌汁 フルーツ | バターロールパン マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 | 魚 ハム 油揚げ 味噌 | アスパラ コーン缶 ブロッコリー キャベツ 人参 | 醤油 りんご酢 塩 かつおだし汁 | ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳 |
| 13月27日 | ご飯 豚肉の野菜巻き ブロッコリー 長ねぎとお麩の味噌汁 フルーツ | 精白米 油 麩 三温糖 | 豚肉 味噌 | いんげん 人参 ブロッコリー ねぎ 玉ねぎ | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし汁 | お菓子 牛乳 |

<<アスパラ>>

アスパラは主に春先から秋までが収穫時期で、旬の時期は4月から6月ごろの初夏前までが美味しく食べられる食品です。身体の免疫力を高めてくれるβカロテンや、疲労回復に効果のあるビタミンB1,B2が豊富に含まれています。穂先がしまっていて、茎がしっかりしてるまっすぐなものが美味しいアスパラの特徴です。ぜひ参考にして下さい。

| | 目標量 | 平均値 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 532kcal | 550kcal |
| タンパク質 | 21.3g | 22.5g |
| 脂質 | 14.8g | 15.3g |

☆誕生会メニュー☆

| | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|------------------------|--|---|-----------------|
| 23月 | チキンピラフ ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー ミニトマト 春野菜のクリームシチュー フルーツ | 精白米 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖 | 鶏肉 バター 卵 豚ひき肉 牛乳 ハム | 人参 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 きゅうり ブロッコリー ミニトマト キャベツ アスパラ | コンソメ 塩 中濃ソース ケチャップ りんご酢 シチュールウ | 米粉のいちごケーキ 牛乳 |
|-----|---|---------------------------|------------------------|--|---|-----------------|