

令和元年 5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	
20 月	食パン(マーメイド・ジャム・バター) 鶏肉の唐揚げ 千切り野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 片栗粉 油 三温糖	バター 鶏肉	生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	マーメイド・ジャム 醤油 みりん 酒 りんご酢 コンソメ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
7 火	グリーンピースご飯 煮魚 金平ごぼう ミントマト じゃが芋の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 ごま油 油	魚 ごま 味噌	グリーンピース 生姜 ごぼう 人参 ミントマト じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草	塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁	セサミドーナツ 牛乳
8 22 水	ミートソーススパゲティ ちくわサラダ ゆで空豆 わかめとコーンのスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	豚ひき肉 粉チーズ ちくわ ごま	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ そら豆 わかめ コーン缶	トマト缶 ケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 りんご酢	山菜おこわ 牛乳
9 23 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリー えのきと青ねぎの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ 生姜 切り干し大根 人参 ブロッコリー えのき もやし 青ねぎ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	ハムサンド 牛乳
10 24 金	ミルクパン 魚のパン粉焼き ポパイサラダ かぼちゃのクリームスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	魚 ハム 牛乳 生クリーム	生姜 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶	塩 酒 パセリ コンソメ	バナナケーキ 肝油ドロップ 牛乳
11 土	塩焼きそば 手羽肉と大根の煮物 即席漬け フルーツ	蒸し中華麺 油	豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 もやし ピーマン にんにく レモン 大根 きゅうり わかめ	鶏ガラスープの素 塩 醤油 みりん かつおだし汁	お菓子 牛乳
13 27 月	食パン(あんず・ジャム・バター) 豚肉のからみソース スパゲティサラダ スナックえんどう かぶの味噌汁 フルーツ	食パン 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	バター 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 スナックえんどう かぶ	あんずジャム りんご酢 醤油 みりん 酒 かつおだし汁	さつぱりそうめん 肝油ドロップ 牛乳
14 28 火	ご飯 あじフライ キャベツの甘酢和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	あじ 卵 ごま 高野豆腐 味噌	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 かつおだし汁	スイートパンプキン 牛乳
15 29 水	ハヤシライス ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 にんにく 生姜 マッシュルーム ブロッコリー	ハヤシルウ 塩 ケチャップ りんご酢	しらすおにぎり 牛乳
16 30 木	きつねうどん 笹かまぼこの天ぷら ゆでそら豆 フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	油揚げ 笹かまぼこ なると	ほうれん草 人参 大根 ねぎ そら豆	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	ワッフル 牛乳
17 31 金	バターロールパン 魚のチーズ焼き グリーンサラダ チキンスープ フルーツ	バターロールパン オリーブ油	魚 チーズ 鶏肉	キャベツ アスパラ きゅうり わかめ 玉ねぎ	ピザソース りんご酢 塩 コンソメ	インドサモサ 肝油ドロップ 牛乳
25 土	ご飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリー かき玉の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 卵 味噌	かぶ ほうれん草 人参 ブロッコリー 椎茸 玉ねぎ わかめ	塩 酒 かつおだし汁 醤油 みりん	お菓子 牛乳

<<そら豆>>

そら豆には、ビタミンB1という食べ物をエネルギーに変える栄養素が豊富に含まれているので、疲労回復に効果があります。また他に、便秘予防に効く食物繊維や筋肉を作る素となるタンパク質などが含まれています。それらの栄養素は豆自体よりも薄皮の方に多くあるので、食べる時は薄皮ごと食べたほうがより効果を得られます。

	目標量	平均値
エネルギー	532kcal	549kcal
タンパク質	21.3g	23.0kcal
脂質	14.8g	15.6g

☆誕生会メニュー☆

21 火	アンパンマンランチ つくねの照り焼き マセドアンサラダ ブロッコリー コーンクリームスープ フルーツ	精白米 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	バター 魚肉ソーセージ 鶏ひき肉 卵 生クリーム 牛乳	人参 海苔 ミントマト ねぎ じゃが芋 きゅうり ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ	コンソメ 塩 醤油 酒 みりん	プリンアラモード 牛乳
------	---	-------------------------	--------------------------------------	--	--------------------	----------------