

# 令和元年 6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	
3 17 月	食パン(ブルーベリージャム・バター) ハンバーグ フレンチサラダ きゅうりの味噌汁 フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油	バター 豚肉 卵 ハム 油揚げ 味噌	レモン キヤベツ きゅうり 玉ねぎ	ブルーベリージャム 酒 塩 りんご酢 かつおだし汁	わらびもち 肝油ドロップ 牛乳
11 火	ご飯 魚の梅焼き 白和え かぼちの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 味噌 豆腐 すりごま 味噌	梅 ほうれん草 人参 ひじき かぼちや 玉ねぎ いんげん ねぎ	みりん 酒 醤油 塩 かつおだし汁	フランクフルト 牛乳
5 19 水	練馬スパゲティ レバーの甘煮 ミニトマト 具だくさん味噌汁 フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 油	ツナ缶 鶏レバー ウインナー	大根 生姜 ミニトマト じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	りんご酢 醤油 塩 みりん コンソメ	リングドーナツ 牛乳
6 20 木	ドライカレー 6日 ブロッコリーのチーズ焼き 20日 じゃが芋のチーズ焼き ミニトマト みかんゼリー フルーツ	精白米 油 グラニュー糖	豚ひき肉 チーズ	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく グリンピース ブロッコリー ミニトマト 寒天 みかん レモン	カレールウ ケチャップ トマト缶 塩	冷やしたぬきうどん 牛乳
7 21 金	バターロールパン 魚のムニエル コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	魚 バター ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 じゃが芋 玉ねぎ	塩 りんご酢 コンソメ	塩昆布おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
8 22 土	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 卵 味噌 油揚げ	人参 もやし 玉ねぎ にら ブロッコリー キャベツ	醤油 塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳
10 24 月	食パン(いちごジャム・バター) 鶏肉のトマト煮 アスパラとベーコンのソテー 春雨スープ フルーツ	食パン 油 春雨	バター 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ アスパラ オクラ 人参	トマトピューレ ケチャップ 塩 コンソメ	かぼちやもち 肝油ドロップ 牛乳
25 火	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリー 豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 豆腐 油揚げ 味噌	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー	醤油 りんご酢 かつおだし汁	カスタードサンド 牛乳
26 水	ジャージャー麺 ポテトサラダ ミニトマト オニオンスープ フルーツ	蒸し中華麺 油 ごま油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	豚ひき肉 味噌 ハム	玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ 生姜 にんにく きゅうり じゃが芋 人参 ミニトマト グリンピース	醤油 テンメンジャン 塩 コンソメ	ブルーベリーケーキ 牛乳
13 27 木	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め キャベツの梅和え にら玉の味噌汁 フルーツ	精白米 ごま油	豚肉 卵 味噌	にんにく ねぎ キャベツ 人参 にら 玉ねぎ 梅	酒 塩 かつおだし汁 醤油	じゃが芋の素揚げ 牛乳
14 28 金	チーズパン 魚のバター醤油焼き ひじきのサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	チーズパン オリーブ油	魚 バター ハム 味噌	にんにく キャベツ ひじき きゅうり じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ	酒 醤油 りんご酢 塩 かつおだし汁	のり巻き(玉子・きゅうり) 肝油ドロップ 牛乳
1 15 29 土	ご飯 肉野菜炒め ミニトマト 厚揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 厚揚げ 味噌	キャベツ 人参 もやし ミニトマト ほうれん草 玉ねぎ	塩 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<じゃが芋>>

じゃが芋には、ビタミンCがたくさん含まれています。本来ビタミンCというのは、火と水に弱い栄養素ですが、じゃが芋の場合はでんぷんに守られているため、ほとんどビタミンCが失われません。調理してもたっぷりビタミンCが摂取できます。ビタミンCは身体の免疫力を強めてくれたり、肌の生成に必要な栄養素です。じゃが芋で手軽にビタミンCを摂取しましょう。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	554kcal
たんぱく質	21.3g	22.5g
脂質	14.8g	15.5g

☆虫歯予防の日メニュー☆

4 火	玄米入り梅じゃご飯 ししやもフライ かみかみサラダ 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 玄米 パン粉 小麦粉 油 オリーブ油 三温糖	ししやも 卵 さきいか 高野豆腐 味噌	切り干し大根 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	うめちり りんご酢 醤油 塩 かつおだし汁	ごぼうとれんこんの素揚げ 牛乳
--------	---	----------------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------

☆じゃが芋堀りメニュー☆

12 水	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 コーンとわかめのスープ フルーツ	バターロールパン 油 片栗粉	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト コーン缶 玉ねぎ わかめ	いちごジャム&マーガリン 醤油 みりん 酒 塩 コンソメ	じゃがバター 牛乳
---------	--	-------------------	----------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------

☆誕生会メニュー☆

18 火	カップ寿司 鶏肉のさっぱりフライ ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋 ミニトマト すまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 小麦粉 パン粉 油	あなご 鶏肉 卵 豆腐	人参 椎茸 れんこん 絹さや じゃが芋 ブロッコリー ミニトマト わかめ ねぎ	醤油 みりん すし酢 塩 桜でんぶ 中濃ソース おかか かつおだし汁	パフェ 牛乳
---------	---	----------------------	----------------	--	---	-----------