

# 令和元年 7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 29 月	食パン(マーメイド・ジャム・バター) タンドリーチキン いんげんとコーンのソテー トマトスープ フルーツ	食パン 油	バター 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 生姜 いんげん コーン缶 トマト 玉ねぎ	マーメイドジャム 醤油 ケチャップ カレー粉 塩 コンソメ	塩焼きそば 肝油ドロップ 牛乳
2 16 火	ご飯 魚の香味焼き 華風きゅうり 茄子と油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 ごま油	魚 油揚げ 味噌	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 人参 茄子 玉ねぎ	醤油 みりん 塩 りんご酢 かつおだし汁	フレンチトースト 牛乳
3 17 31 水	スパゲティナポリタン 冬瓜のそぼろあんかけ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 片栗粉	ベーコン 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 冬瓜 生姜 ブロッコリー コーン缶	トマトピューレ ケチャップ 塩 コンソメ 醤油 みりん	白玉ぜんざい 牛乳
4 18 木	豚丼 かぼちゃサラダ 枝豆 キャベツの味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚肉 味噌	玉ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 枝豆 キャベツ わかめ	醤油 みりん 酒 かつおだし汁 塩	おからドーナツ 牛乳
19 金	バターロールパン 魚フライ 千切り野菜サラダ ゆでとうもろこし ピシソワーズ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 パン粉 油 三温糖	魚 卵 ハム 牛乳 生クリーム	キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ とうもろこし	塩 りんご酢 コンソメ	ホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳
20 土	焼きうどん 小松菜のお浸し トマト かき玉汁 フルーツ	うどん 油	豚肉 卵 豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 トマト えのき ねぎ	醤油 おかか かつおだし汁	お菓子 牛乳
8 22 月	食パン(あんずジャム・バター) ポークソテー 三色サラダ 冬瓜のスープ フルーツ	食パン 小麦粉 油 オリーブ油 三温糖	バター 豚肉 ベーコン	りんご キャベツ 人参 コーン缶 冬瓜 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 赤ワイン りんご酢 塩 コンソメ	チーズ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
9 30 火	ご飯 魚の竜田揚げ 粉ふき芋 オクラのお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油	魚 味噌	生姜 じゃが芋 オクラ 大根 人参 玉ねぎ いんげん	酒 醤油 塩 パセリ かつおだし汁	ビスケットアイス 牛乳
10 24 水	冷やしきつねうどん 茄子とピーマンの肉みそ炒め ミニトマト ゆでとうもろこし フルーツ	うどん 三温糖 油	油揚げ なた 豚ひき肉 味噌	ねぎ わかめ 茄子 ピーマン ミニトマト とうもろこし	醤油 みりん 酒 かつおだし汁 塩	ゆかりおにぎり 牛乳
11 25 木	夏野菜のカレーライス ツナサラダ 枝豆 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ缶	茄子 玉ねぎ トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 枝豆	カレールー ケチャップ 醤油 塩	揚げパン 牛乳
12 26 金	ご飯 うなぎのかばやき きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ かまぼこ 豆腐	きゅうり わかめ えのき ほうれん草	りんご酢 塩 醤油 かつおだし汁	レモンケーキ 肝油ドロップ 牛乳
13 27 土	ご飯 鶏肉のおろし煮 ブロッコリー ミニトマト わかめの味噌汁 フルーツ	精白米	鶏肉 味噌	生姜 大根 ブロッコリー ミニトマト 玉ねぎ わかめ じゃが芋	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	お菓子 牛乳

<< とうもろこし >>

とうもろこしは、エネルギーの源である炭水化物と、食物繊維が多く含まれています。とうもろこしはご存知の通り、便秘に効果があります。腸内の動きを活発にして便通を良くしてくれます。また美味しいとうもろこしは、皮の緑が鮮やかでひげが茶褐色でふさふさしているものです。購入する時の参考にして下さい。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	559kcal
たんぱく質	21.3g	22.0g
脂質	14.8g	18.9g

☆七夕メニュー☆

5 金	七夕そうめん 天ぷら(ウインナー・じゃが芋) ミニトマト フルーツ	そうめん 天ぷら粉 油	卵 ハム ウインナー	きゅうり 人参 じゃが芋 ミニトマト	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	カップケーキ 肝油ドロップ 牛乳
--------	--	----------------	------------	-----------------------	--------------------	------------------------

☆誕生会メニュー☆

23 火	野菜の巻き寿司 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ブロッコリー ミニトマト すまし汁 フルーツ	精白米 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐	きゅうり 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー ミニトマト わかめ ねぎ	すし酢 塩 醤油 みりん 酒 りんご酢 かつおだし汁	フルーツケーキ 牛乳
---------	---	-------------------	----------	---	----------------------------------	---------------