

令和3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	
17 月 31	食パン(いちごジャム) トンカツ ほうれん草サラダ 春雨スープ フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 三温糖 春雨 マヨネーズ	豚肉 卵	ほうれん草 人参 コーン缶 玉ねぎ	塩 りんご酢 しょうゆ コンソメ	レモンケーキ 肝油ドロップ 牛乳
11 火	ご飯 さわらの西京焼き 春野菜の煮物 かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さわら みそ 油揚げ	生姜 たけのこ 人参 スナップえんどう かぶ	酒 みりん しょうゆ	ブルーベリーパイ 牛乳
19 水	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ ミニトマト コンソメスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	豚ひき肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ ミニトマト 玉ねぎ	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 りんご酢	のり巻き(玉子・きゅうり) 牛乳
6 木 20	カレーライス 三色あえ 鶏レバーの甘煮 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 ハム 鶏レバー	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 じゃが芋 キャベツ	カレールー 塩 ケチャップ しょうゆ みりん 酒	おからドーナツ 牛乳
7 金 21	ミルクパン 魚のチーズ焼き 温野菜 新たまねぎとアスパラのスープ フルーツ	ミルクパン	魚 チーズ	じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ アスパラ	ピザソース 塩 酒 ケチャップ コンソメ	しらすとわかめのそうめん 肝油ドロップ 牛乳
8 土 22	ご飯 豚肉と春キャベツの炒めもの かぼちゃの甘煮 お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 麩 三温糖	豚肉 卵 みそ	キャベツ かぼちゃ 青ねぎ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
10 月 24	食パン(マーマレードジャム) 鶏肉のトマト煮 アスパラのソテー 千切り野菜スープ フルーツ	食パン 油 三温糖	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ アスパラ キャベツ 人参	トマト缶 ケチャップ 塩 酒 コンソメ	どら焼き 肝油ドロップ 牛乳
25 火	ご飯 あじフライ 千切りキャベツ きゅうりの浅づけ 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 三温糖	あじ みそ 卵	生姜 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	中濃ソース 塩 りんご酢	フレンチトースト 牛乳
12 水 26	わかめうどん 春野菜のかき揚げ ミニトマト フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	かまぼこ 卵	わかめ ねぎ 玉ねぎ アスパラ たけのこ ミニトマト	しょうゆ みりん 酒	塩こんぶおにぎり 牛乳
13 木 27	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のお浸し 千切りキャベツ 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 豆腐 みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参	しょうゆ みりん 酒	ハムサンド 牛乳
14 金 28	ソース焼きそば ポテトサラダ ブロッコリー 中華スープ フルーツ	蒸し中華麺 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ハム かにかま	人参 キャベツ もやし ピーマン じゃが芋 きゅうり ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ	中濃ソース 塩 ウスターソース 青のり りんご酢 鶏ガラスープの素	バナナフリッター 肝油ドロップ 牛乳
1 土 29	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ 厚揚げ	キャベツ しいたけ 人参 ミニトマト 玉ねぎ	みりん しょうゆ 鶏ガラスープの素	お菓子 牛乳

<< バナナフリッター >>

材料(子供4人分)

- *ホットケーキミックス 150g
- *卵 1個 *牛乳100cc
- ・バナナ 2本
- ・粉糖 適量 ・油 適量

☆誕生会メニュー☆

18 火	お花ごはん 新じゃが芋のコロッケ 春キャベツのごまドレサラダ ミニトマト かぶのポタージュ フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ 三温糖	鮭 卵 ハム ごま 牛乳 生クリーム	ミニトマト じゃが芋 玉ねぎ キャベツ かぶ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	アイスフルーツパフェ 牛乳
---------	---	----------------------------------	-----------------------	------------------------------	------------------	------------------

	目標量	平均値
エネルギー	541kcal	566kcal
タンパク質	21.6g	23.1g
脂質	15.0g	17.8g

- *印の材料をよく混ぜ合わせる。
- バナナを食べやすい大きさに切る。
- バナナを①にくぐらせ、中温の油で揚げる。
- お好みで粉糖をふりかけて できあがり。