

令和3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	
14 28	月 バターロールパン 回鍋肉 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	バターロールパン ごま油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	豚肉 みそ ハム	人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 りんご酢 コンソメ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
1 15	火 ご飯 あじの南蛮づけ きゅうりの浅漬け 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	あじ 豆腐 油揚げ みそ	生姜 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 青ねぎ	しょうゆ りんご酢 塩	1日 アメリカンドック 15日 みそポテト 牛乳
16 30	水 ジャージャー麺 ナムル ミニトマト チキンスープ フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 油 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 みそ 鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく しいたけ たけのこ 生姜 キャベツ きゅうり ほうれん草 もやし ミニトマト	しょうゆ 酒 塩 コンソメ	ゆかりおにぎり 牛乳
3 17	木 豚丼 切り干し大根サラダ ブロッコリー 3日 キャベツのみそ汁 17日 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 ツナ缶 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 きゅうり コーン缶 ブロッコリー 人参 切り干し大根 3日 キャベツ 17日 じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	豆腐ナゲット 牛乳
18	金 食パン(いちごジャム) 魚のタンドリー さっぱりポテトサラダ 冷製コーンクリームスープ フルーツ	食パン 三温糖	魚 ヨーグルト ハム 牛乳 生クリーム	生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ クリームコーン缶	ケチャップ 酒 塩 カレー粉 りんご酢 コンソメ	塩やきそば 肝油ドロップ 牛乳
5 19	土 ご飯 鶏肉の野菜巻き 青菜のお浸し かき玉のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 おかか 卵 みそ	ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
7 21	月 ぶどうパン ポーグソテー いんげんとベーコンのソテー 春雨スープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 春雨	豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 りんご いんげん 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
8 29	火 ご飯 魚の梅焼き 白和え きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ ごま 豆腐 油揚げ	梅肉 ねぎ ひじき 人参 ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩	8日 ツナときゅうりのサンド 29日 いもち 牛乳
2 23	水 練馬スパゲティ ちくわときゅうりのサラダ ミニトマト わかめスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	ツナ缶 ちくわ かにかま	大根 きゅうり ミニトマト もやし わかめ	りんご酢 しょうゆ 塩 鶏ガラスープの素	ブルーベリーケーキ 牛乳
10 24	木 ハヤシライス じゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	ハヤシルウ 塩 ケチャップ りんご酢	ワッフル 牛乳
11 25	金 食パン(ブルーベリージャム) 魚のパン粉焼き 人参のしりしり トマトスープ フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油	魚 チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン	人参 玉ねぎ トマト	塩 酒 パセリ コンソメ	冷やしうどん 肝油ドロップ 牛乳
12 26	土 ご飯 肉野菜炒め ミニトマト 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ 人参 もやし ミニトマト 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜	鶏ガラスープの素 塩 酒	お菓子 牛乳

<< 歯を強くする栄養素と食べ物 >>

*カルシウム(歯を強くする)・・・牛乳 チーズ 小魚 大豆製品 小松菜 など。

んばく質(丈夫な歯蓋を作る)・・・卵 魚 肉 牛乳 チーズ 大豆製品 など。

ンD(カルシウムの働きを助ける)・・・魚介類 海藻類 など。

菜類などのよく噛まない食べられないもの、殺菌作用のある唾液が口の中で増え、虫歯を予防します。

☆虫歯予防の日メニュー☆

4	金	さきいかご飯 れんこん入りつくね ごぼうサラダ 高野豆腐と小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	さきいか 鶏ひき肉 卵 ハム 高野豆腐 みそ	れんこん ねぎ ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 塩 みりん りんご酢	しらすとチーズの カルシウムトースト 肝油ドロップ 牛乳
---	---	---	----------------------	------------------------------	-----------------------------------	----------------------	---------------------------------------

☆じゃが芋掘りメニュー☆

9	水	バターロールパン いちごジャム 鶏肉のから揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト オニオンスープ 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 玉ねぎ 人参	しょうゆ 酒 塩 みりん コンソメ	じゃが芋の素揚げ 牛乳
---	---	--	-------------------	----------	---------------------------	----------------------	----------------

☆誕生会メニュー☆

22	火	野菜の巻き寿司 てりやきチキン 粉ふき芋 ミニトマト 花麩のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 麩	鶏肉 みそ	人参 きゅうり のり にんにく 生姜 じゃが芋 ミニトマト わかめ 玉ねぎ	すし酢 しょうゆ みりん 酒 塩	プリンアラモード 牛乳
----	---	--	--------------	-------	--	---------------------	----------------

*た
*ビタミ
根

	目標値	平均値
エネルギー	541kcal	556kcal
たんぱく質	21.6g	23.4g
脂質	15.0g	16.2g