

令和3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	
12月26日	食パン(マーマレードジャム) 魚のムニエル マカロニサラダ なすと油揚げのみそ汁 フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	魚 バター ハム 油揚げ みそ	きゅうり 人参 なす 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢	パイナップルケーキ 肝油ドロップ 牛乳
13火27日	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆで枝豆 フルーツ	中華麺 三温糖 ごま油	ハム 卵 ベーコン	きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 枝豆	しょうゆ りんご酢 みりん 塩 コンソメ	のりまき(納豆・きゅうり) 牛乳
14水28日	ごはん うなぎの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ かにかま	きゅうり わかめ えのき ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	たこやき 牛乳
1木15日	ハヤシライス チーズサラダ ミニトマト 冷凍バナナ フルーツ	精白米 マヨネーズ 油	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ ミニトマト バナナ	ハヤシルウ 塩 ケチャップ りんご酢	キウイジャムサンド 牛乳
2金16日	バターロールパン チキンのさっぱりフライ 千切り野菜サラダ オニオンスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参	りんご酢 しょうゆ 塩 コンソメ	ソース焼きうどん 肝油ドロップ 牛乳
3土17日	ごはん 肉野菜炒め ミニトマト 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 ミニトマト	鶏ガラスープの素 塩 酒	お菓子 牛乳
5月19日	食パン(いちごジャム) 豚肉のからみソース マセドアンサラダ キャロットスープ フルーツ	食パン 油 マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ 生姜 じゃが芋 きゅうり 人参	しょうゆ コンソメ りんご酢 いちごジャム	ホットケーキ&アイス 肝油ドロップ 牛乳
6火	ごはん 魚の竜田揚げ 華風きゅうり 冷やし具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	魚 みそ	生姜 きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 酒	やきとり 牛乳
21水	ナポリタンスパゲティ 冬瓜のそぼろあんかけ ゆでとうもろこし 小松菜のスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉	ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 冬瓜 とうもろこし 小松菜	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素	コロケ 牛乳
8木29日	ごはん 豚肉のみそ焼き いんげんのごま和え ミニトマト キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ ごま ベーコン	いんげん 人参 ミニトマト キャベツ	みりん しょうゆ 酒	フレンチトースト 牛乳
9金30日	チーズパン 白身魚フライ 夏野菜のカレー炒め コンソメスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 油	白身魚 卵	ズッキーニ 玉ねぎ なす 人参 じゃがいも オクラ	塩 酒 カレー粉 コンソメ	梅おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
10土31日	ごはん 筑前煮 大根の酢漬け にら玉のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 卵 みそ	人参 ごぼう しいたけ たけのこ 絹さや 大根 にら 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	お菓子 牛乳

<< 豚肉のからみソース >>

材料(子供約4人分)

豚肉 180g 玉ねぎ 100g
しょうゆ 20g 酢 20g
砂糖 8g

- ①豚肉を茹でて、水気をきっておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②調味料と玉ねぎを全て鍋に入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで蓋をして弱火で煮る。
- ③茹でて水気をきっておいた豚肉と②の玉ねぎとタレを絡めてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	541kcal	557kcal
たんぱく質	21.6g	23.5g
脂質	15.0g	17.2g

☆七夕の日メニュー☆

7水	彩り七夕そうめん 天ぷら(ウインナー・じゃが芋) ブロッコリー 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 ミニトマト じゃが芋 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	お星さまケーキ 牛乳
----	---	----------------	------------	---------------------------	------------	---------------

☆誕生会メニュー☆

20火	ハンバーガー コールスローサラダ フライドポテト ミニトマト ABCスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 三温糖 油 マカロニ	豚ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 じゃが芋 ミニトマト トマト	塩 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 コンソメ	チーズケーキ 牛乳
-----	--	-------------------------	-----------	--	------------------------------	--------------