

令和3年 8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	
16 月 30	食パン(ブルーベリージャム) トンカツ 千切りキャベツ ミニトマト 具だくさんスープ フルーツ	食パン パン粉 油 小麦粉	豚肉 ベーコン 卵	キャベツ ミニトマト 大根 玉ねぎ オクラ	中濃ソース 酒 塩 コンソメ	冷やだし茶づけ 肝油ドロップ 牛乳
3 17 火 31	麦ごはん うす切り牛焼肉 野菜炒め ワンタンスープ	精白米 押麦 油 ワンタンの皮 三温糖	牛肉	にんにく りんご キャベツ もやし にら チンゲン菜 玉ねぎ 人参	しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープの素	ビスケットアイス 牛乳
4 18 水	五目そうめん なすとピーマンの肉みそ炒め ゆで枝豆 フルーツ	そうめん 油 三温糖	卵 ちくわ 鶏肉 豚肉 みそ	きゅうり ミニトマト なす ピーマン 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 塩	スイートパンプキン 牛乳
5 19 木	夏野菜カレーライス はんぺんステーキ 三色サラダ フルーツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油	豚肉 牛乳 はんぺん ハム	玉ねぎ かぼちゃ ミニトマト なす ズッキーニ コーン缶 キャベツ	カレールウ しょうゆ ケチャップ 塩 りんご酢	焼きそばパン 牛乳
6 20 金	バターロールパン 魚のコーンフレークやき きゅうりの炒めもの トマトスープ フルーツ	バターロールパン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油	魚 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	きゅうり トマト 玉ねぎ 人参	酒 塩 鶏ガラスープの素 しょうゆ コンソメ	チーズ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
7 21 土	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリー 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豆腐 卵 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
2 23 月	食パン(マーマレードジャム) ローストチキン マカロニサラダ 冬瓜スープ フルーツ	食パン 三温糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム	玉ねぎ きゅうり 人参 冬瓜 生姜	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 コンソメ	わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
10 24 火	ごはん 魚の香味やき ほうれん草のおかか和え ミニ マト かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ	ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 人参 ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	しょうゆ みりん 酒	フルーツサンド 牛乳
11 25 水	冷やしきつねうどん 豚肉の唐揚げ 塩もみきゅうり ゆでとうもろこし フルーツ	うどん 三温糖 片栗粉 油	油揚げ なたと 豚肉	ねぎ わかめ きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 塩	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳
12 26 木	ごはん ピーマンの肉づめ ポテトサラダ お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ パン粉 小麦粉 麩	豚肉 卵 みそ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり 青ねぎ にんにく 生姜 コーン缶	塩 ケチャップ りんご酢	おからホットケーキ 牛乳
13 27 金	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリー 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 高野豆腐 みそ	玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 ブロッコリー	しょうゆ りんご酢 酒	ねじりあんこパイ ヨーグルトアイス 肝油ドロップ 牛乳
14 28 土	ごはん 野菜の豚肉巻き ミニトマト なすのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ	いんげん 人参 ミニトマト なす 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

<< ビスケットアイス >> ☆子供たちに大人気!

材料 (1個分)

マリービスケット 2枚
ホイップクリーム 大さじ1~2
牛乳 適量

夏休みにお父さん、お母さんと一緒に作ってみよう☆

①ビスケットに牛乳をさっとぐらせる。

②1枚のビスケットの上にホイップクリームを大さじ1~2のせる。

③ホイップクリームの上にもう1枚のビスケットをのせてサンドする。

④冷凍庫に1時間~2時間入れ、クリームが固まったらできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	541kcal	577kcal
たんぱく質	21.6g	24.1g
脂質	15.0g	18.2g