

令和3年 9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	
13月27日	食パン(いちごジャム) 魚のバターしょうゆやき 五色サラダ さつまいものみそ汁 フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ	魚 バター ハム 油揚げ みそ	にんにく ほうれん草 人参 コーン缶 さつまいも 人参	酒 しょうゆ みりん りんご酢 塩	めしやきもち 肝油ドロップ 牛乳
14火29日	ごはん 酢豚 ブロッコリー 春雨スープ フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖 春雨	豚肉	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン パイナップル しいたけ ブロッコリー	しょうゆ 酒 りんご酢 コンソメ	パウンドケーキ 牛乳
1水15日	チキンカレーライス 1日 鯖缶と根菜の煮物 15日 さつまいもと根菜の煮物 ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 牛乳 1日 鯖缶 15日 さつまいも	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 大根 いんげん ミニトマト	カレールー ケチャップ みりん しょうゆ	1日 具だくさんにゆめん かんぱん 15日 クロックムッシュ 牛乳
2木16日	サラダうどん ししゃもフライ 粉ふき芋 フルーツ	うどん パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ	ツナ 卵	きゅうり コーン缶 レタス ミニトマト じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 塩	かぼちやもち 牛乳
17金	バターロールパン ミートローフ 温野菜 ほうれん草のスープ フルーツ	バターロールパン パン粉 卵	豚ひき肉 卵	玉ねぎ 人参 さつまいも ブロッコリー ほうれん草	塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	アップルパイ 肝油ドロップ 牛乳
4土18日	ごはん スパニッシュオムレツ いんげんのごま和え キャベツと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	ウインナー 卵 ごま 油揚げ みそ	じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト いんげん キャベツ	塩 ケチャップ しょうゆ	お菓子 牛乳
6月	食パン(ブルーベリージャム) 魚のチーズやき 千切り野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 三温糖	魚 チーズ ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	リングドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
7火21日	梅じゃごごはん 肉じゃが ブロッコリー 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 しらす	人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー なす 青ねぎ 梅 ミニトマト	しょうゆ みりん 酒	7日 わらびもち 21日 お月見まんじゅう 牛乳
8水22日	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	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 もやし たけのこ ミニトマト しいたけ 生姜 ねぎ にんにく きゅうり ほうれん草 キャベツ	しょうゆ 塩 テンメンジャン コンソメ	揚げパン 牛乳
9木30日	ごはん さんまのかばやき キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	さんま 豆腐 みそ	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 ゆかり	お好み焼き 牛乳
10金24日	ぶどうパン ポークソテー かぼちやのサラダ オニオンスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	豚肉	にんにく 生姜 りんご かぼちや きゅうり 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	10日 塩昆布おにぎり 24日 おはぎ 肝油ドロップ 牛乳
11土25日	ごはん チキンピカタ ブロッコリー 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油	鶏肉 卵 油揚げ みそ	ブロッコリー 大根 わかめ	塩 ケチャップ	お菓子 牛乳

<< かぼちやもち >>

材料
かぼちや 4分の1個 しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ3 砂糖 大さじ1

- ①かぼちやを適当な大きさに切り、茹でる。
- ②火が通ったらお湯を捨て、かぼちやを潰す。
- ③片栗粉を②に入れ、手でよく混ぜたら、小判型に形成する。
- ④フライパンに油をひき、弱火で両面を焼く。
- ⑤しょうゆ、砂糖を合わせた調味料を④に入れ、絡めてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	541kcal	558kcal
たんぱく質	21.6g	22.7g
脂質	15.0g	16.9g

☆えんにちメニュー☆

3金	焼きそば 鶏肉のから揚げ フライドポテト 塩もみきゅうり ミニトマト 冷やしみそ汁 カルピス フルーツ	中華麺 三温糖 片栗粉 油	豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 もやし 生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ みりん 酒	ベビーカステラ風 肝油ドロップ 牛乳
----	---	------------------	----------	--	----------------------------------	--------------------------

☆誕生会メニュー☆

28火	いなり寿司 筑前煮 ブロッコリーの和えもの 豚汁 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	油揚げ ハム 豚肉 鶏肉	ブロッコリー 人参 コーン缶 大根 ごぼう ねぎ れんこん しいたけ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	秋のフルーツ ホットケーキ 牛乳
-----	---	----------------	-----------------	---	----------------------	------------------------