

令和3年 10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	
11月25日	食パン(マーマレードジャム) 秋鮭フライ 千切り野菜サラダ かぶのみそ汁 フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 三温糖	鮭 卵 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 レモン かぶ	中濃ソース りんご酢 塩	新米おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
12月	ハヤシライス さつまいものレモン煮 ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉	人参 玉ねぎ さつまいも マッシュルーム レモン ブロッコリー	ハヤシルー ケチャップ 塩	チーズトースト 牛乳
13月27日	ラーメン ぎょうざ 華風きゅうり ミニトマト フルーツ	中華麺 ぎょうざの皮 ごま油 油 片栗粉 三温糖	豚肉 なると	ほうれん草 ねぎ にはら キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参 ミニトマト	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	やきとり 牛乳
14月28日	ごはん さばのてりやき ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さば さつまいも 揚げ みそ	生姜 ひじき 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	スイートポテト 牛乳
1月15日29日	バターロールパン 豚肉のカレー風味やき 里芋のサラダ 白菜のスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ	豚肉 ハム	きゅうり 人参 白菜 里芋	カレー粉 塩 酒 りんご酢 コンソメ	アップルケーキ 肝油ドロップ 牛乳
2月16日30日	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 小松菜のごま塩あえ 長ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油	鶏肉 みそ	生姜 大根 小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ わかめ	しょうゆ みりん 酒 ごま塩	お菓子 牛乳
4月18日	食パン(いちごジャム) 魚のバーベキューソースがけ コールスローサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	食パン 三温糖 オリーブ油	魚	生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり レモン コーン缶 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草	いちごジャム ケチャップ しょうゆ 中濃ソース りんご酢 酒 塩 コンソメ	やきビーフン 肝油ドロップ 牛乳
5月19日	5日 栗ごはん 19日 さつまいもごはん つくねのてりやき キャベツの甘酢あえ 里芋のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖	鶏肉 卵 油揚げ みそ ごま	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 里芋 小松菜 5日 甘栗 19日 さつまいも	酒 塩 しょうゆ りんご酢	セサミドーナツ 牛乳
6月20日	バターロールパン(いちごジャム) 鶏肉の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト キャロットスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	やきおにぎり 牛乳
7月21日	ごはん 煮魚 ほうれん草の菊あえ ミニトマト 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 厚揚げ みそ	生姜 ほうれん草 食用菊 ミニトマト にはら	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	おさつサンド 牛乳
8月22日	チーズパン 塩レモン唐揚げ ごぼうサラダ ABCスープ フルーツ	チーズパン 片栗粉 油 マヨネーズ ABCマカロニ	鶏肉 ハム	生姜 にんにく レモン ごぼう 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ	塩 酒 しょうゆ コンソメ	ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
9月23日	ごはん 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのお浸し 根菜のスープ フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ パーコン	生姜 ブロッコリー 大根 人参 れんこん	しょうゆ みりん 酒 コンソメ	お菓子 牛乳

<< おさつサンド >>

材料

- ・さつまいも(皮むいた状態) 150g
- ・牛乳 20g ・生クリーム 15g
- ・砂糖 20g ・バター 10g
- ・食パン8枚切り 2枚

- ①さつまいもを1センチ幅に切り、なべで柔らかくなるまで煮る。
- ②さつまいもが柔らかくなったら、お湯を切り、牛乳・生クリーム・バター 砂糖を入れ、なめらかになるまでマッシャーでつぶし混ぜる。
(さつまいもクリームの完成)
- ③食パン1枚に好きな量のさつまいもクリームを塗り、もう1枚でサンドする。
食べやすい形に切って出来上がり。

	目標量	平均値
エネルギー	541kcal	556kcal
タンパク質	21.6g	23.1g
脂質	15.0g	17.4g

☆誕生会メニュー☆

26月	秋の彩りごはん はんぺんフライ マカロニサラダ 和風ポトフ フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	鮭 はんぺん 卵 パーコン	さつまいも れんこん いんげん 人参 きゅうり ブロッコリー 大根 ごぼう	しょうゆ 酒 塩 りんご酢	モンブランケーキ 牛乳
-----	--	--------------------------------	------------------	--	------------------	----------------