

令和4年 1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 |
|---------------|---|--------------------------------|---------------------|---|--------------------------------------|--|
| | | さいろ 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 | |
| 17 31 月 | 食パン(いちごジャム) 魚のバターしょうゆやき 三色あえ ABCスープ フルーツ | 食パン 三温糖 マカロニ | 魚 バター ハム | にんにく キャベツ トマト 人参 玉ねぎ | しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ | 焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳 |
| 4 火 | カレーライス マカロニサラダ ミニトマト フルーツ | 精白米 油 マカロニ マヨネーズ | 豚肉 牛乳 ハム | 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり ミントマト | カレールー ケチャップ カレー粉 りんご酢 塩 | セサミドーナツ 牛乳 |
| 5 19 水 | ちゃんぽんうどん はんぺんステーキ きゅうりの浅漬け フルーツ | うどん 三温糖 | 豚肉 かまぼこ ちくわ はんぺん | キャベツ 人参 もやし きゅうり | 鶏ガラスープの素 しょうゆ 塩 りんご酢 | わかめおにぎり 牛乳 |
| 20 木 | ごはん ハンバーグ 温野菜 大根のみそ汁 フルーツ | 精白米 パン粉 三温糖 | 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ 牛乳 | 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 小松菜 | 塩 ケチャップ 中濃ソース | カスタードサンド ミルクココア |
| 7 21 金 | バターロールパン 魚の唐揚げ 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 片栗粉 油 オリーブ油 三温糖 | 魚 ハム | 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン | しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 | 7日 七草がゆ 21日 スイートパンプキン 肝油ドロップ 牛乳 |
| 8 22 土 | ごはん タンドリーチキン ほうれん草の和えもの わかめのみそ汁 フルーツ | 精白米 | 鶏肉 ヨーグルト みそ | にんにく ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ じゃが芋 | ケチャップ カレー粉 しょうゆ 塩 | お菓子 牛乳 |
| 24 月 | 食パン(マーマレードジャム) 豚肉とれんこんの甘辛炒め チーズサラダ 春雨スープ フルーツ | 食パン 片栗粉 油 三温糖 春雨 マヨネーズ | 豚肉 チーズ | れんこん キャベツ きゅうり 白菜 人参 玉ねぎ | マーマレードジャム しょうゆ りんご酢 酒 鶏ガラスープの素 | わらびもち 肝油ドロップ 牛乳 |
| 11 25 火 | ごはん 魚の野菜あんかけ さつま芋の粉ふき すまし汁 フルーツ | 精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 | 魚 豆腐 | 人参 たけのこ しいたけ もやし ピーマン さつま芋 小松菜 えのき | しょうゆ 酒 みりん りんご酢 塩 | 11日 おしるこ 25日 バナナフリッター ヨーグルト 牛乳 |
| 12 26 水 | みそラーメン ぎょうざ ブロッコリー ミントマト フルーツ | 中華麺 ごま油 油 ぎょうざの皮 片栗粉 | 豚肉 豚ひき肉 | もやし 人参 キャベツ にら 玉ねぎ ブロッコリー ミントマト | 鶏ガラスープの素 しょうゆ みりん 塩 酒 | ホットケーキ 牛乳 |
| 13 27 木 | ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮物 高野豆腐のみそ汁 フルーツ | 精白米 | ぶり さつま揚げ 高野豆腐 みそ | ひじき 人参 いんげん 青ねぎ 玉ねぎ | しょうゆ みりん 酒 | クロックムッシュ 牛乳 |
| 14 28 金 | ミルクパン 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ | ミルクパン 三温糖 | 鶏肉 ベーコン バター | 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 | トマト缶 ケチャップ ウスターソース 塩 コンソメ | 14日 小豆粥 28日 ほうとう風うどん 肝油ドロップ 牛乳 |
| 15 29 土 | ごはん 豚肉と小松菜の炒めもの ミニトマト もやしと油揚げのみそ汁 フルーツ | 精白米 油 | 豚肉 卵 油揚げ みそ | 小松菜 ミントマト もやし 玉ねぎ | 鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ | お菓子 牛乳 |

<< ドレッシングレシピ >> 給食で出すサラダや和え物で使うドレッシングのレシピです。

- ①洋風ドレッシング・・・*酢 大さじ2 *砂糖 小さじ1 *塩 1つまみ *レモン汁 小さじ1/2 *オリーブ油 小さじ1
②中華ドレッシング・・・*酢 大さじ2 *砂糖小さじ1 *塩 1つまみ *しょうゆ 小さじ1 *ごま油 小さじ1
③和え物・・・*しょうゆ大さじ2 *砂糖 大さじ2

| | 目標量 | 平均値 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 541kcal | 571kcal |
| たんぱく質 | 21.6g | 24.4g |
| 脂質 | 15.0g | 16.6g |

☆お正月メニュー☆

| | | | | | | |
|--------|--|-------|-------------|--|--------------------------------|------------|
| 6 木 | 雑煮 煮しめ 栗きんとん かまぼこ 紅白なます ブロッコリー フルーツ | 餅 三温糖 | 鶏肉 なんと かまぼこ | 大根 人参 ほうれん草 里芋 れんこん さつま芋 栗 ブロッコリー | しょうゆ みりん 酒 塩 くちなしの実 りんご酢 | あげパン 牛乳 |
|--------|--|-------|-------------|--|--------------------------------|------------|

☆誕生会メニュー☆

| | | | | | | |
|---------|--|----------------|----------------------|---|------------------|----------------|
| 18 火 | ミックスピラフ うすぎり牛ステーキ さつま芋のサラダ ブロッコリー 白菜とベーコンのスープ フルーツ | 精白米 油 マヨネーズ | ウインナー バター 牛肉 ベーコン | 人参 玉ねぎ にんにく りんご さつま芋 きゅうり ブロッコリー 白菜 コーン缶 | 塩 コンソメ しょうゆ 酒 | カラフルドーナツ 牛乳 |
|---------|--|----------------|----------------------|---|------------------|----------------|