

# 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
---------	----------------------------------------------------------------	----------------	----------------------	---------------------------------------------------	------------------	----------------