

令和4年 4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	ごはん ローストチキン ミモザサラダ ワンタンスープ フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ ワンタンの皮	鶏肉 ハム	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素	にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
12月26日	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの甘煮 かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ	生姜 かぼちゃ 絹さや かぶ 玉ねぎ 人参	しょうゆ みりん 酒	ドーナツ 牛乳
13月27日	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト ブロッコリー キャロットスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 油	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく じゃが芋 ブロッコリー	ケチャップ コンソメ トマト缶 中濃ソース 塩	レモンケーキ 牛乳
14月	ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ミニトマト 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 豆腐 みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ ミニトマト わかめ	しょうゆ みりん 酒	カスタードサンド 牛乳
1月15日	食パン(ブルーベリージャム) 鮭フライ 新ごぼうのサラダ コンソメスープ フルーツ	食パン パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ	鮭 卵 ハム	生姜 ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶	中濃ソース 塩 りんご酢 コンソメ	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
2月16日	ごはん 肉野菜炒め ミニトマト 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 みそ	キャベツ 人参 もやし ミニトマト 白菜 玉ねぎ	鶏ガラスープの素 塩 酒 しょうゆ	お菓子 牛乳
4月18日	ごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ 春キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 みそ ハム	生姜 きゅうり 人参 キャベツ 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 コンソメ	ホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳
5月	たけのこごはん 魚の竜田揚げ 五色あえ 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	油揚げ 魚 ハム みそ おおか	たけのこ 人参 生姜 ほうれん草 コーン缶 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ	しょうゆ 酒 塩	たこやき(ウインナー) 牛乳
6月20日	きつねうどん ささかまぼこの天ぷら ウインナーの天ぷら ブロッコリー フルーツ	うどん 油 天ぷら粉	油揚げ なた ささかまぼこ ウイン ナー	ほうれん草 大根 人参 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	ストロベリーパイ 牛乳
7月21日	カレーライス ツナサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく 生姜 キャベツ ミニトマト きゅうり	カレー粉 しょうゆ みりん 酒 りんご酢	フレンチトースト 牛乳
8月22日	バターロールパン 魚のムニエル アスパラのソテー さっぱりクリームシチュー フルーツ	バターロールパン オリーブ油	魚 バター ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	生姜 アスパラ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	塩 酒 コンソメ シチュールウ	新じゃが芋の フライドポテト 肝油ドロップ 牛乳
9月23日	ごはん スパニッシュオムレツ いんげんのごまあえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	卵 ウインナー ごま みそ	じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト いんげん かぼ	塩 ケチャップ しょうゆ	お菓子 牛乳

<< ローストチキン >> 子供たちの大好きなメニュー。新玉ねぎを使って作ります。

材料 (作りやすい分量)

- ・鶏もも肉 300g
- ・新たまねぎ 1/2個
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・にんにく 1かけ分

- ①ボウルに新たまねぎ、にんにくをすりおろす。
- ②しょうゆ・みりん・酒・砂糖も①に入れて全て混ぜ合わせる。
- ③鶏もも肉を一口サイズに切って、②に入れる。揉みこんで15分程漬け込む。
- ④200℃のオーブンで20分焼いたら完成。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	573kcal
たんぱく質	21.6g	23.1g
脂質	15.0g	16.9g

☆誕生会メニュー☆

19月	オムライス 鶏肉の唐揚げ 新じゃが芋のサラダ 春野菜のスープ フルーツ	精白米 油 片栗粉 マヨネーズ	ハム 卵 鶏肉 バター ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー キャベツ ごぼう	ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ みりん 酒 りんご酢	いちごのショートケーキ 牛乳
-----	---	--------------------	---------------------	---	------------------------------------	-------------------

☆こどもの日メニュー☆

28月	コンソメピラフ こいのぼりハンバーグ シーザーサラダ コーンクリームスープ フルーツ	精白米 油 パン粉 マヨネーズ	えび バター 豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ミニトマト	コンソメ 塩 酒 ケチャップ りんご酢	かしわもち風ワッフル 牛乳
-----	--	--------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------	------------------