

令和4年 5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	
16 月 30	ごはん 魚フライ 千切り野菜サラダ 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 三温糖	魚 卵 油揚げ みそ	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 青ねぎ 玉ねぎ	塩 酒 中濃ソース りんご酢	ツナサンド 肝油ドロップ 牛乳
17 火 31	ごはん 豚肉のからみソース 粉ふき芋 アスパラのソテー 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 じゃが芋 アスパラ 小松菜 人参	りんご酢 しょうゆ みりん 酒 塩	アメリカンドック 牛乳
18 水	ナポリタンスパゲティ はんぺんステーキ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油	ベーコン バター はんぺん	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー コーン缶 ほうれん草	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	みそポテト 牛乳
2 月 19 木	ごはん カレイの煮つけ 春キャベツとかにかまの和えもの かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	カレイ かにかま みそ 油揚げ	生姜 キャベツ きゅうり かぶ 人参	しょうゆ みりん 酒	やきうどん 牛乳
6 金 20	食パン(いちごジャム) ポークソテー アスパラサラダ ABCスープ フルーツ	食パン オリーブ油 小麦粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご コーン 缶 アスパラ キャベツ トマト 人参	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	バナナ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
7 土 21	ごはん 豚肉の野菜巻き ミニトマト 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	いんげん 人参 ミニトマト 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
9 月 23	ごはん ユーリンチー 春雨サラダ 新じゃが芋の中華スープ フルーツ	精白米 油 三温糖 ごま油 春雨	鶏肉 ハム かにかま	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 じゃが芋	しょうゆ りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	オレンジケーキ 肝油ドロップ 牛乳
10 火	ごはん さわらの西京やき 切り干し大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さわら みそ さつま揚 豆腐	切り干し大根 人参 いんげん ほうれん草 玉ねぎ	みりん 酒 塩 しょうゆ	チーズトースト 牛乳
11 水 25	やきそば きゅうりと鶏肉の炒めもの ミニトマト すまし汁 フルーツ	中華麺 油 三温糖 ごま油	豚肉 鶏肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン きゅうり にんにく ミニトマト わかめ えのき	中濃ソース 酒 ウスターソース 鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ	おかかおにぎり 牛乳
12 木 26	ハヤシライス ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー	ハヤシルウ 塩 ケチャップ りんご 酢	どらやき 牛乳
13 金 27	バターロールパン 魚のバターしょうゆやき 人参しりしり ゆでそら豆 具だくさんスープ フルーツ	バターロールパン 油 三温糖	魚 バター ツナ缶 卵 ウインナー	にんにく 人参 そら豆 キャベツ 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 コンソメ	おから入りドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
14 土 28	ごはん ジャンジャン豆腐 かぶときゅうりの酢のもの お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 ごま油 三温糖 片栗粉 麩	豚肉 厚揚げ みそ	しいたけ ピーマン 玉ねぎ ねぎ かぶ きゅうり	塩 酒 しょうゆ りんご酢	お菓子 牛乳

<< みそポテト >> 埼玉県の秩父地方にある郷土料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料(4人分)

じゃが芋 300g みそ 50g

①じゃが芋は皮をむいて、一口サイズに切り、少し固さが残るくらいまでゆでる。

小麦粉 100g 砂糖 50g

②小麦粉と水を混ぜ、衣液を作る。じゃが芋を衣液にくぐらせ、油で揚げる。

水 120cc 酒 20g

☆誕生会メニュー☆

24 火	サンドイッチ チキンナゲット フライドポテト 春キャベツのクリームシチュー フルーツ	食パン マヨネーズ 三温糖 片栗粉 パン粉 油	卵 ハム 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	きゅうり にんにく 生姜 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ	りんご酢 塩 しょうゆ コンソメ シチュール	フルーツロールケーキ 牛乳
---------	--	-------------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------------------------	------------------

じ

	目標量	平均値
エネルギー	540kcal	556kcal
タンパク質	21.6g	24.9g
脂質	15.0g	17.2g