

令和4年 6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	
13 月 27	ごはん かじきフライ ナムル キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 ごま油 三温糖	かじき 卵 みそ	ほうれん草 人参 もやし にんにく キャベツ	中濃ソース 酒 塩 鶏ガラスープの素	ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
14 火 28	うめじゃごはん 肉じゃが きゅうりの塩昆布あえ 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩こんぶ	あげパン 牛乳
15 水 29	練馬スパゲティ 鶏レバーの唐あげ ちくわサラダ オニオンスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	ツナ缶 ちくわ 鶏レバー	大根 キャベツ きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	りんご酢 塩 しょうゆ コンソメ みりん 酒	冷やしだし茶づけ 牛乳
2 木 16	豚丼 白あえ ブロッコリー 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 豆腐 ごま みそ 油揚げ	玉ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根 青ねぎ	しょうゆ みりん 酒	やきビーフン 牛乳
8 水 17	食パン(マーマレードジャム) タンドリーチキン コールスローサラダ かぼちゃの冷製スープ フルーツ	食パン 三温糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩 マーマレードジャム ケチャップ カレー粉 りんご酢	8日 じゃが芋の素あげ 牛乳 17日 しらすと青さの おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
4 土 18	ごはん 回鍋肉 ミニトマト 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ 厚揚げ	人参 キャベツ ピーマン しいたけ ミニトマト 玉ねぎ ほうれん草	酒 しょうゆ テンメンジャン 塩	お菓子 牛乳
6 月 20	ごはん 鶏肉の南蛮づけ 三色サラダ わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 ハム みそ	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき わかめ	りんご酢 しょうゆ	マフィン 肝油ドロップ 牛乳
7 火 30	ごはん 魚の梅やき 小松菜のおかかあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	魚 みそ 油揚げ	ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ 梅	しょうゆ みりん 酒	7日 かぼちゃもち 30日 じゃが芋もち 牛乳
1 水 22	つけうどん 豚肉としその棒ぎょうざ ブロッコリー フルーツ	うどん ぎょうざの皮 油	鶏肉 豚肉	大根 人参 しそ ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	ハムサンド 牛乳
9 木 23	ハヤシライス ツナとピーマンの炒めもの ミニトマト フルーツ	精白米 油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく ミ ニトマト	ハヤシルウ ケチャップ 塩 コンソメ	ブルーベリーケーキ 牛乳
10 金 24	ミルクパン 魚のチーズやき 温野菜 チキンスープ フルーツ	ミルクパン	魚 チーズ 鶏肉	ブロッコリー 人参 じゃが芋 キャベツ	トマト缶 ケチャップ 塩 コンソメ	豆腐ナゲット 肝油ドロップ 牛乳
11 土 25	ごはん 鶏肉の照りやき いんげんのごまあえ 長ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏肉 ごま みそ 油揚げ	生姜 いんげん 人参 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

<< 豆腐ナゲット >>

材料

・鶏ひき肉 120g
マヨネーズ 10g
・木綿豆腐(水切り) 100g
・小麦粉 適量
・パン粉 60g

①鶏ひき肉、木綿豆腐、マヨネーズ、パン粉をボールに入れてよくこねる。こね終わったら、15分ほど冷蔵庫に入れておかせておく。

②8~10等分に分

け、小判型に形成する。
③形成したタネの表面に小麦粉をまぶし、170度の油で中に火が通るまで揚げる。(タネが形成しにくい場合は、スプーンですくってそのまま油の中に落とし揚げると簡単です。)

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	572kcal
たんぱく質	21.6g	25.1g
脂質	15.0g	16.9g

☆虫歯予防デーメニュー☆

3 金	ひじきごはん れんこん入りハンバーグ チーズサラダ 小松菜と高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ 高野豆腐 みそ	ひじき 人参 れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅう り 小松菜	しょうゆ みりん 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩	さつま芋とごぼうの スティック揚げ 肝油ドロップ 牛乳
--------	---	------------------------	---------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------------

☆誕生会メニュー☆

21 火	カッパのカレーライス スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 チーズ 卵 ウインナー ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 きゅうり ブロッコリー コーン缶	カレー粉 カレールウ ケチャップ 塩 りんご酢	あじさいケーキ 牛乳
---------	---	---------------------	----------------------------	--	-------------------------------	---------------