

令和4年 7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 鮭のマヨネーズやき 小松菜のごまあえ もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	鮭 ごま みそ	小松菜 人参 もやし	しょうゆ 酒 塩	バナナフリッター 肝油ドロップ 牛乳
12月26日	夏野菜カレーライス 冬瓜のそぼろあんかけ 塩もみきゅうり フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ なす ミント ズッキーニ かぼち や 冬瓜 生姜 き ゅうり	カレー粉 カレー粉 ケチャップ トマト 缶 塩 しょうゆ みりん 酒	ハムチーズパイ 牛乳
13月27日	ジャージャー麺 ツナコーンサラダ ミニトマト じゃが芋とベーコンのスープ フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	豚ひき肉 みそ ツナ缶 ベーコン	玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ 生姜 にんに きゅうり コーン缶 じゃが芋	しょうゆ 酒 塩 テンメシジャン りんご酢 コンソメ	フレンチトースト 牛乳
14月28日	ごはん カレイの香味やき 金平ごぼう ブロッコリ ー ミントマト なすのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 ごま油	カレイ ごま 油揚げ みそ	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 人参 ミント マト ブロッコリー 青 ねぎ なす	しょうゆ みりん 酒	ホットケーキ&アイス 牛乳
15月29日	食パン(ブルーベリージャム) 塩レモン唐あげ キャベツとトマトのサラダ ビシソワーズ フルーツ	食パン 小麦粉 油 オリーブ油 三温糖	鶏肉 生クリーム 牛乳	にんにく レモン 生姜 キャベツ トマト きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	梅おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
2月16日	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリー さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 卵 油揚げ みそ	人参 もやし 玉ねぎ にら ブロッコリー さつま芋	しょうゆ 塩	お菓子 牛乳
4月	ごはん てりやきチキン マセドアンサラダ アボカド にらのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 みそ	生姜 にんにく きゅうり 人参 アボカド にら 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん りんご酢 塩	たこやき (ウインナー・コーン・チーズ) 肝油ドロップ 牛乳
5月19日	ぶどうパン 魚のコーンフレークやき スパゲティサラダ 冬瓜とかにかまのスープ フルーツ	ぶどうパン マヨネーズ コーンフレーク パン粉 三温糖 オリーブ油	鮭 粉チーズ ハム かにかま	生姜 きゅうり 人参 冬瓜	塩 酒 りんご酢 しょうゆ コンソメ	のりまき(玉子・きゅうり) 牛乳
6月20日	冷やしきつねうどん なすとピーマンの肉みそ炒め 粉ふき芋 フルーツ	うどん 油 三温糖	油揚げ なたと 豚ひき肉 みそ	わかめ なす ピーマン じゃが芋	しょうゆ 酒 塩 みりん	クワイジャムサンド 牛乳
1月	ごはん とんかつ 千切りキャベツ ゆでとうもろこし 豆腐の冷やしみそ汁 フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 豆腐 みそ	生姜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ きゅうり	塩 酒 中濃ソース	スイートパンプキン 1日 肝油ドロップ 牛乳
8月22日	ごはん 8日 魚のみそやき 22日 うなぎのかばやき きゅうりとわかめの酢のもの はんぺんのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	8日 かじき みそ 22日 うなぎ かにかま はんぺん	きゅうり わかめ ねぎ	みりん しょうゆ 酒 りんご酢 塩	塩やきそば 肝油ドロップ 牛乳
23月30日	ごはん 豚肉のおろしあえ かぼちゃの甘煮 キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ	生姜 大根 かぼちゃ 絹さや キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< 魚のコーンフレークやき >>

材料
 ・魚(鮭、かじきなど) 2切
 ・マヨネーズ 30g
 ・パン粉 10g
 ・粉チーズ 10g
 ・コーンフ
 レーク(無糖) 25g

①マヨネーズを魚に絡め、20分漬け込む。
 ②コーンフレークを荒くつぶし、パン粉と
 パルメザンチーズを混ぜ合わせ、魚に付ける。
 ③クッキングシー
 トを敷いたオーブンに魚を並べてこんがり焼く。(170度
 で20分くらい)

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	580kcal
たんぱく質	21.6g	24.9g
脂質	15.0g	17.0g

☆七夕の日メニュー☆

7月	七夕そうめん 天ぷら(じゃが芋・ウインナー・鶏ささ み) ブロッコリー フルーツ	そうめん 天ぷら粉 油	卵 ハム ウインナー 鶏ささみ	じゃが芋 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	おほしさまアイスパフェ 牛乳
----	---	----------------	--------------------	-------------	------------	-------------------

☆誕生会メニュー☆

21月	ひまわりライス ミートローフ 五色サラダ 冬瓜と鶏肉のスープ フルーツ	精白米 パン粉 オリーブ油	ウインナー 豚ひき肉 卵 牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり のり 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ コーン缶 ブロッコリー 冬瓜	のりたまふりかけ 塩 ケチャップ 中濃ソース 酒 塩 りんご酢 コンソメ	プリンアラモード 牛乳
-----	---	------------------	--------------------------	---	---	----------------