

令和4年 8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	
1 15 29 月	麦ごはん 焼肉 華風きゅうり 春雨スープ フルーツ	精白米 三温糖 油 春雨 押麦	牛肉	にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	しらすとわかめのそうめん 肝油ドロップ 牛乳
2 16 30 火	冷やし中華 はんぺんステーキ ゆでとうもろこし ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖	卵 ハム はんぺん	きゅうり とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ りんご酢 みりん 塩	塩こんぶおにぎり 牛乳
17 31 水	ごはん 魚のおろし煮 三色あえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 油揚げ みそ	生姜 大根 人参 ほうれん草 コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	ホットケーキ ミルクココア
4 18 木	ハヤシライス じゃが芋とツナのあえもの ミニトマト ゆで枝豆 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ツナ缶	人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム ミニトマト 枝豆	ハヤシルウ ケチャップ しょうゆ 塩	ビスケットアイス 牛乳
5 19 金	食パン(いちごジャム) 鶏肉のパン粉やき チーズサラダ ABCスープ フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 三温糖 マカロニ	鶏肉 粉チーズ チーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 にんにく 生姜	塩 酒 パセリ コンソメ	インドサモサ 肝油ドロップ 牛乳
6 20 土	ごはん スパニッシュオムレツ ちくわサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	ウインナー 卵 ちくわ みそ 油揚げ	人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト キャベツ きゅうり	コンソメ 塩 りんご酢 しょうゆ	お菓子 牛乳
8 22 月	親子丼 かぼちゃの甘煮 キャベツとオクラのあえもの なすのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏ひき肉 卵 バター ハム みそ おかか	玉ねぎ かぼちゃ オクラ キャベツ 生姜 人参	しょうゆ みりん 酒	レモンドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
9 23 火	ごはん ピーマンの肉づめ れんこんの金平 きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 小麦粉 油 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 ごま みそ	ピーマン 玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり	のりたまふりかけ 塩 酒 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ みりん	やきピーフン 牛乳
10 24 水	ドライカレー コールスローサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚ひき肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン ミニトマト	カレー粉 りんご酢 塩 ケチャップ	みそポテト 牛乳
3 25 木	ごはん 豚唐揚げとれんこんの甘辛炒め マカロニサラダ オクラのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	豚肉 みそ	れんこん にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 ゆかりの素	ジャムサンドワッフル ヨーグルトアイス 牛乳
12 26 金	バターロールパン 魚のムニエル 夏野菜の炒めもの 冷せいコーンクリームスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 油 三温糖	魚 バター ベーコン 牛乳 生クリーム	生姜 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ	カレー粉 塩 塩 酒 コンソメ コーンクリーム缶	やきとり 肝油ドロップ 牛乳
13 27 土	ごはん タンドリーチキン 千切り野菜サラダ さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 オリーブ油 三温糖	鶏肉 ヨーグルト みそ	生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり さつま芋 玉ねぎ	カレー粉 ケチャップ しょうゆ 塩 りんご酢	お菓子 牛乳

<< ビスケットアイス >> ☆子供たちに大人気!

夏休みにお父さん、お母さんと一緒に作ってみよう☆

材料 (1個分)
マリービスケット 2枚
ホイップクリーム 大きじ1~2
牛乳 適量

- ①ビスケットに牛乳をさっとぐらせる。
- ②1枚のビスケットの上にホイップクリームを大きじ1~2のせる。
- ③ホイップクリームの上にもう1枚のビスケットをのせてサンドする。
- ④冷凍庫に1時間~2時間入れ、クリームが固まったらできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	559kcal	580kcal
たんぱく質	22.7g	24.9g
脂質	16.4g	17.0g