

令和4年 9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	
12月26日	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 春雨 三温糖	豆腐 豚ひき肉 みそ ハム かにかま	ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゅうり チンゲン菜	テンメンジャン 塩 しょうゆ みりん 鶏ガラスープの素	コーンマヨネーズトースト 肝油ドロップ 牛乳
13月27日	ごはん 魚の南蛮づけ ブロッコリー 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	魚 高野豆腐 みそ 油揚げ	ピーマン 人参 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー	りんご酢 しょうゆ みりん 酒	かぼちゃもち 牛乳
14月28日	やきうどん レバーの甘煮 里芋ときゅうりのごまマヨあえ 小松菜のみそ汁 フルーツ	うどん 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 鶏レバー みそ ごま	キャベツ 人参 生姜 里芋 小松菜 玉ねぎ きゅうり	しょうゆ みりん 酒 塩	パウンドケーキ 牛乳
1月15日	カレーライス 1日 さば缶と根菜の煮物 15日 シーザーサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖 15日 マヨネーズ	豚肉 牛乳 1日 さば缶 15日 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミニトマト 1日 大根 れんこん いんげん 15日 キャベツ きゅうり	カレー粉 カレールウ ケチャップ 1日 しょうゆ みりん 15日 りんご酢 塩	1日 にゅうめん かんぱん 牛乳 15日 どちらき 牛乳
16月30日	食パン(マーマレードジャム) チキンのさっぱりフライ ほうれん草のサラダ オニオンスープ フルーツ	食パン パン粉 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 卵 ハム	レモン 生姜 人参 ほうれん草 玉ねぎ	マーマレードジャム 酒 塩 りんご酢 コンソメ	やきおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	ごはん 肉野菜炒め じゃが芋の青のりあえ もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 みそ 油あげ	キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 なら じゃが芋 もやし	鶏ガラスープの素 塩 酒 青のり	お菓子 牛乳
5月	ごはん 魚の磯部揚げ 切り干し大根のサラダ かき玉スープ フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 ハム 卵	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ 酒 鶏ガラスープの素	人参ジャムサンド 肝油ドロップ 牛乳
6月20日	ごはん つくねの照りやき 筑前煮 キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油	鶏ひき肉 卵 みそ	ねぎ れんこん 里芋 人参 しいたけ いんげん キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	6日 リングドーナツ 牛乳 20日 おはぎ 牛乳
7月21日	ナポリタンスパゲティ じゃが芋のチーズやき ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	バター ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく じゃが芋 ブロッコリー チンゲン菜 コーン缶	ケチャップ トマト缶 コンソメ 塩	ココアホットケーキ& アイス 牛乳
8月29日	ごはん 豚肉の生姜やき キャベツサラダ トマト 長ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油 オリーブ油	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 人参 トマト 長ねぎ えのき キャベツ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	ピザ春巻き 牛乳
9月	チーズパン 魚のバターしょうゆやき 人参しりしり ごぼうとほうれん草のスープ フルーツ	チーズパン オリーブ油	魚 バター ツナ缶 ベーコン	にんにく 人参 ごぼう ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩	お月見まんじゅう 肝油ドロップ 牛乳
10月24日	ごはん 鶏肉の香味やき ブロッコリーの甘酢あえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	鶏肉 みそ	ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	お菓子 牛乳

<< 人参ジャム >>

材料
・人参 90g(中サイズ1/2本くらい)
・りんご 90g(中サイズ1/2個)
・砂糖 50g ・食パン 2枚

- ①人参とりんごをすりおろす。
- ②鍋に①と砂糖を入れ、弱火でとろみがつくまで煮込む。(こげないように、時々かき混ぜながら様子を見ましょう)
- ③食パンにジャムを適量ぬり、食べやすい大きさに切つてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	559kcal	580kcal
たんぱく質	22.7g	23.3g
脂質	16.4g	16.9g

☆えんいちメニュー☆

2月	梅じゃこおにぎり 焼きそば 鶏肉の唐揚げ フランクフルト フライドポテト 塩もみきゅうり ミニトマト 花麩のすまし汁 フルーツ	精白米 中華麺 油 片栗粉 花麩 三温糖	豚肉 鶏肉 フランクフルト	キャベツ 人参 生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり ミニトマト ほうれん草	うめちり 中濃ソース ウスターソース 塩 しょうゆ 酒	チョコベビーカステラ風 肝油ドロップ 牛乳
----	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------	------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

☆誕生会メニュー☆

22月	ホットドック 豆腐ナゲット ポテトサラダ ブロッコリー コーンクリームスープ フルーツ	ドックパン パン粉 マヨネーズ 油	ウインナー 豆腐 ハム 牛乳 生クリーム	きゅうり じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ	スフレチーズケーキ 牛乳
-----	---------------------------------------------------------	----------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------	-----------------