

令和4年 10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	
3月24日	ごはん 秋鮭のちゃんちゃんやき 3日 粉ふき芋 24日 さつま芋の粉ふき 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鮭 みそ 豆腐	キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 生姜 小松菜 3日 ジャガ芋 24日 さつま芋	みりん 酒 塩	おからドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
4火	ごはん 豚肉のからみソース ナムル ワンドゥンスープ フルーツ	精白米 三温糖 油 ごま油 ワンドゥンの皮	豚肉	玉ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 にんにく チンゲン菜	りんご酢 塩 しょうゆ 鶏ガラスープの素	クロックムツシュ 牛乳
19水	きつねうどん 天ぷら(鶏ささみ・かぼちゃ) ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 天ぷら粉 油	油揚げ なたと 鶏ささみ肉	ほうれん草 人参 大根 ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩	さつま芋もち 牛乳
6木20日	ハヤシライス さつま芋のサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉	人参 玉ねぎ さつま芋 マッシュルー ム きゅうり プ ロccoli	ハヤシルウ ケチャップ りんご酢 塩	アップルケーキ 牛乳
7金21日	食パン(ブルーベリージャム) 魚フライ 千切り野菜サラダ ポトフ フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 三温糖	魚 卵 ウインナー	生姜 キャベツ 人参 きゅうり ジャガ芋 玉ねぎ	ブルーベリージャム 塩 酒 りんご酢 コンソメ	さばおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
8土22日	ごはん 肉豆腐 小松菜と人参のおひたし 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	生姜 小松菜 人参 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
17月31日	ごはん 魚のみそ煮 五色あえ はんぺんのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ ハム おかか はんぺん	生姜 ほうれん草 人参 コーン缶 しめじ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩	かぼちゃクリーム ホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳
11火25日	栗ごはん 鶏肉のてりやき れんこんサラダ 秋なすのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ごま みそ	栗 生姜 れんこん 人参 きゅうり なす 玉ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん りんご酢	ツナサンド 牛乳
12水26日	ミートソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 ブロッコリー 白菜とベーコンのスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖	豚ひき肉 チーズ ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく さつま芋 レモン ブロッコリー 白菜	トマト缶 ケチャップ 塩 酒 コンソメ	新米おにぎり 塩もみきゅうり 牛乳
13木27日	ごはん さんまのかばやき キャベツとわかめの酢の物 さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	さんま みそ	生姜 キャベツ わかめ さつま芋 人参	酒 しょうゆ みりん りんご酢 塩	パイピザ 牛乳
14金28日	バターロールパン 豚肉のカレー風味やき かにかまサラダ キャロットスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 かにかま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	カレー粉 しょうゆ 塩 コンソメ	アメリカンドック 肝油ドロップ 牛乳
1土15日	ごはん 鶏肉のトマト煮 温野菜 ほうれん草のスープ フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく 生姜 ジャガ芋 ブロッコリー 人参 ほうれん草 コーン缶	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	お菓子 牛乳

<< クロックムツシュ >>

材料	①食パン1枚に、ハムとスライスチーズをのせ、もう1枚ではさむ。	②ボールに卵・牛乳・砂糖を入れて混ぜ合わせる。	③ハムとチーズをはさんだ食パンを、②の液にまんべんなくつける。	④フライパンにバターか油をしき、液にひたした③の食パンを弱火で 両面焼き目がつくまで焼く。食べやすい大きさに切る。	目標値	平均値	
食パン 2枚	卵 1個	牛乳 大さじ	砂糖 大さじ1		エネルギー	559kcal	577kcal
ハム 1枚	スライスチー				たんぱく質	22.7g	24.2g
3					脂質	16.4g	18.0g

☆さつま芋ほりメニュー☆

5水	バターロールパン 鶏肉の唐揚げ 塩もみきゅうり コンソメスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト コーン缶 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	おからおにぎり ふかし芋 牛乳
----	--	-------------------	----------	-----------------------------------	----------------------	-----------------------

☆誕生会メニュー☆

18火	さつま芋ごはん とんかつ スパゲティサラダ けんちん汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ	豚肉 卵 ハム 油揚げ	さつま芋 きゅうり 人参 大根 ごぼう	塩 酒 中濃ソース りんご酢 しょうゆ	モンブランケーキ 牛乳
-----	--	---------------------------------	-------------	------------------------	------------------------	----------------