

令和4年 11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	
14月28日	ごはん カレイの煮付け キャベツの塩昆布あえ 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	ムキカレイ 豚肉 みそ	生姜 キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩昆布	ハムサンド 肝油ドロップ 牛乳
1火15日	ぶどうパン ポークソテー 白菜とりんごのサラダ ABCスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 白菜 りんご 人参 トマト	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	梅じゃこおにぎり 牛乳
2水16日	ラーメン やき餃子 ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 油 餃子の皮	豚肉 豚ひき肉 なた	ほうれん草 ねぎ にはら キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	わらびもち 牛乳
17木	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	ぶり さつま揚げ みそ	切り干し大根 人参 いんげん ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	厚焼き玉子サンド 牛乳
4金18日	カレーライス マカロニとツナのサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ缶	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ミニトマト	カレールー ケチャップ 塩 りんご酢	けんちんうどん 肝油ドロップ 牛乳
5土19日	ごはん チキンピカタ ほうれん草のごまマヨサラダ キャロットスープ フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 卵 粉チーズ ごま	ほうれん草 人参 コーン缶	ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ	お菓子 牛乳
7月21日	ピラフ 魚のチーズ焼き いんげんとコーンのソテー 白菜のスープ フルーツ	精白米 油 三温糖	ウインナー バター 魚 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく いんげん コーン缶 えのき 白菜	コンソメ 塩 酒 ケチャップ	肉まん 肝油ドロップ 牛乳
8火29日	ごはん 豚肉と野菜のすき焼き風 ミニトマト わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 豆腐 みそ	白菜 しいたけ 玉ねぎ 人参 ミントマト じゃが芋 わかめ	しょうゆ みりん 酒	大学芋 牛乳
9水30日	あんかけスパゲティ 里芋の煮っころがし ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖	ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 里芋 ブロッコリー かぶ	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ ウスターソース しょうゆ みりん 酒 塩	お好み焼き 牛乳
10木24日	さつま芋ごはん 魚の紅葉焼き ほうれん草の菊あえ 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ	魚 みそ 油揚げ	さつま芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 食用菊 大根	酒 塩 ごま塩ふりかけ しょうゆ	手作りりんご ジャムサンド 牛乳
11金25日	食パン(いちごジャム) ユーリンチー 温野菜 春雨スープ フルーツ	食パン 油 片栗粉 三温糖 春雨 ごま油	鶏肉	生姜 にんにく ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ	いちごジャム りんご酢 塩 コンソメ	のり巻き 肝油ドロップ 牛乳
12土26日	ごはん 豚肉とれんごんの甘辛炒め きゅうりの浅づけ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	れんこん にんにく 生姜 きゅうり 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

<< 魚の紅葉焼き >>

材料(4人分)

- ・白身魚(たら・カレイなど) 4切
- ・玉ねぎ 50g ・人参 50g
- ・マヨネーズ50g ・しょうゆ 6g

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、人参、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ③白身魚の上に、②をかける。
- ④180度のオーブンで15分～20分焼いて完成。

	目標量	平均値
エネルギー	559kcal	588kcal
タンパク質	22.7g	23.7g
脂質	16.4g	18.0g

☆誕生会メニュー☆

22火	秋の炊き込みごはん 塩レモン唐揚げ コールスローサラダ 和風ワンタンスープ フルーツ	精白米 油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 ワンタンの皮	鶏肉 鮭	しめじ れんこん さつま芋 人参 きゅうり レモン キャベツ 玉ねぎ わかめ ねぎ ミニトマト	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	かぼちゃと フルーツのケーキ 牛乳
-----	--	----------------------------------	------	---	----------------------	-------------------------