

令和5年 2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	
13月27日	*食パン(ブルーベリージャム) *魚フライのタルタルソースがけ *千切りキャベツ *ミニトマト かぼちゃのみそ汁 フルーツ	食パン パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油	魚 卵 みそ	玉ねぎ キャベツ ミニトマト かぼちゃ いんげん	ブルーベリージャム りんご酢 塩 しょうゆ	13日*わらびもち 27日*黒豆マフィン 肝油ドロップ 牛乳
14火28日	ごはん *ピーマンの肉づめ ポテトサラダ *油揚げともやしのみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ パン粉 三温糖	豚ひき肉 ハム 卵 油揚げ みそ	ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり もやし	ケチャップ 塩 酒 中濃ソース りんご酢	14日*アップルパイ 28日*パイピザ 牛乳
1水15日	*きつねうどん *フルーツ天ぷら *やきとり フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	油揚げ なたと 鶏肉	ほうれん草 大根 人参 りんご バナナ 生 姜	しょうゆ みりん 酒 塩	*おかかおにぎり 牛乳
2木16日	*カレーライス ちくわサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネー ズ 三温糖	豚肉 牛乳 ちくわ	人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ きゅうり ブロッコリー	カレールウ りんご酢 ケチャップ カレ ー粉 塩	2日*ビスケットアイス 16日*きなこジャ サンド 牛乳
17金	*練馬スパゲティ ほうれん草のソテー *トマト *オニオンスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	ツナ缶 バター	大根 ほうれん草 コーン缶 トマト 玉ねぎ 人参	りんご酢 塩 しょうゆ コンソメ	*チーズケーキ 肝油ドロップ 牛乳
4土18日	ごはん スパニッシュオムレツ いんげんのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	卵 ウインナー チーズ おかか みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 ミノマト じゃが芋 いんげん	コンソメ 塩 しょうゆ	お菓子 牛乳
6月20日	ミルクパン *グラタン 三色サラダ ベーコンスープ フルーツ	ミルクパン 三温糖 オリーブ油 マカロニ	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 人参 コーン缶	コンソメ りんご酢 塩	6日*ドーナツ 20日*にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
7火	ごはん *豚肉のカレー風味やき 野菜炒め かき玉のみそ汁 フルーツ	精白米 オリーブ油 油 小麦粉	豚肉 卵 みそ	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	カレー粉 塩 酒 鶏ガラスープの素	*みそポテト 牛乳
8水22日	8日 *ジャージャー麺 22日 *ミートソーススパゲティ はんぺんステーキ じゃが芋の青の りあえ コンソメ	中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉 油	豚ひき肉 みそ はんぺん	玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ 生姜 にん にく きゅうり じゃが 芋 キャベツ	テンメンジャン しょうゆ みりん 酒 青のり 塩 コンソメ	8日*梅じゃこおにぎり 22日*ツナサンド 牛乳
9木	ごはん *魚の西京やき 小松菜と人参のごまあえ わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ ごま	生姜 小松菜 人参 わかめ 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ	*肉まん 牛乳
10金24日	ごはん *鶏肉のトマト煮 *チーズサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんにく きゅう キャベツ ほうれん草 コーン缶	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 りんご酢 コンソメ	10日*レモンケーキ 24日*モンブランケーキ 肝油ドロップ 牛乳
25土	ごはん 豚肉のからみソース キャベツの磯あえ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ じゃが芋	りんご酢 塩 しょうゆ のり佃煮	お菓子 牛乳

<< おかかおにぎり >> おかかは手作りです。簡単なのでお家でもぜひ作ってみてください。

材料 かつおぶし 6g ごはん しょうゆ ①かつおぶし、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。おかかの完成。
適量 ②ボールにご飯を適量入れ、①で作ったおかかをお好みの味になるまで入れ混ぜる。塩で味を整え、食べやすい大きさに握る。

	目標量	平均値
エネルギー	559kcal	583kcal
たんぱく質	22.7g	24.4g
脂質	16.4g	17.5g

☆節分の日メニュー☆

3金	鬼さんごはん *鶏肉の唐揚げ *ナムル つみれ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 ごま油 三温糖	卵 魚肉ソーセージ 鶏肉 いわし みそ はんぺん	のり 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 大根 ねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん	恵方巻き 肝油ドロップ 牛乳
----	---	----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------	----------------------

☆誕生会メニュー☆

21火	*牛丼 *マカロニサラダ *フライドポテト *ABCスープ ブロッコリー フルーツ	精白米 マカロニ マヨネーズ 三温糖 油	牛肉 ツナ缶 ベーコン	きゅうり 人参 じゃが芋 ブロッコリー トマト 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	*いちごサンタケーキ 牛乳
-----	--	----------------------------	-------------	-----------------------------------	------------------------------	------------------

*印は松組さんのリクエストメニューです。