

令和5年 3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	13日*やさそば 27日*ナポリタンスパゲティ じゃが芋のそぼろあんかけ ミニトマト コンソメスープ フルーツ	油 三温糖 片栗粉 13日 中華麺 ごま油 27日 スパゲティ オリーブ油	鶏ひき肉 13日 豚肉 27日 ベーコン バター	じゃが芋 生姜 コーン缶 ミニトマト 玉ねぎ 人参 13日 キャベツ もやし 27日 ピーマン にんにく マッシュルーム	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 13日 中濃ソース ウスターソース 27日 ケチャップ	13日*ミートパイ 27日*クロックムッシュ 肝油ドロップ 牛乳
2木28日	ごはん 豚肉の生姜焼き *人参しりしり スナックえんどう 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油 オリーブ油 三温糖	豚肉 卵 ツナ缶 みそ 油揚げ	玉ねぎ 生姜 人参 スナックえんどう キャベツ じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩	*ホットケーキ 牛乳
1水15日	1日*ほうとううどん 15日*雑煮 五色あえ *栗きんとん フルーツ	三温糖 1日 うどん 15日 もち	ハム おかか 1日 豚肉 みそ 15日 なたと 鶏肉	ほうれん草 人参 大根 コーン缶 しめじ さつま芋 1日 ごぼう かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 塩	*しゅうまい 牛乳
16木30日	*ステーキのせドライカレー ミモザサラダ ブロッコリー *ヨーグルト フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 牛肉 卵 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー	カレー粉 カレー粉 トマト缶 ケチャップ りんご酢 塩 しょうゆ みりん 酒	*おしるこ 麦茶
17金31日	*やさそばパン *魚のチーズ焼き 温野菜 ワンタンスープ フルーツ	コッペパン 油 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 中華麺	魚 チーズ	キャベツ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	中濃ソース トマト缶 ケチャップ 鶏ガラスープの素 塩 ウスターソース	*ココアリングドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
4土18日	ごはん 豚肉の野菜まき さつま芋の粉ふき キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 みそ 油揚げ	いんげん 人参 生姜 さつま芋 キャベツ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
6月20日	ごはん *ハンバーグ スパゲティサラダ *なすのみそ汁 フルーツ	精白米 油 パン粉 マヨネーズ スパゲティ 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 ハム みそ	玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 なす	塩 酒 ケチャップ 中濃ソース りんご酢	6日*バナナ春巻き 20日 ばたもち 肝油ドロップ 牛乳
7火29日	*おにぎり *煮魚 キャベツの塩昆布あえ ミニトマト けんちん汁 フルーツ	精白米	魚 鶏肉	生姜 のり キャベツ ミニトマト 人参 ごぼう 大根 ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 酒 塩こんぶ	7日*あんまん 29日 いもち 牛乳
8水22日	8日*ラーメン 22日*みそラーメン *ぎょうざ 華風きゅうり フルーツ	中華麺 ごま油 油 三温糖	豚肉 豚ひき肉 8日 な ると 22日 みそ	キャベツ には 玉ねぎ きゅうり 人参 8日 ほうれん草 ねぎ 22日 コーン缶 キャベツ	しょうゆ 酒 塩 りんご酢	8日*スイートポテト *ミルクココア 22日*チーズおかか おにぎり 牛乳
9木23日	9日*ハヤシライス 23日*オムライス *ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 マヨネーズ 油	ツナ缶 9日 豚肉 23日 ハム 卵 バター	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー 9日 マッシュルーム	ケチャップ りんご酢 塩 9日 ハヤシルウ 23日 コンソメ	*いちごロールケーキ 牛乳
10金24日	*食パン(マーマレードジャム) *とんかつ 春雨サラダ *わかめのみそ汁 フルーツ	食パン パン粉 油 小麦粉 春雨 ごま油 三温糖	豚肉 卵 ハム みそ	生姜 きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ	マーマレードジャム 酒 塩 りんご酢 しょうゆ	*アップルケーキ 肝油ドロップ 牛乳
11土	ごはん 肉豆腐 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 豆腐 ごま みそ	小松菜 人参 かぼちゃ いんげん	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

<< ばたもち >> 春分の日のご先祖様に感謝をする日です。ばたもちをお供えし、それを頂く風習があります。簡単に手作りばたもちができるのでぜひ作ってみてください。

お家でも
材料(5)

	目標値	平均値
エネルギー	559kcal	574kcal
たんぱく質	22.7g	24.3g
脂質	16.4g	18.5g

・ゆであずき缶 1缶(400gくらいのもの) ・塩 ひとつまみ ・ごはん 200g

①鍋にゆであずき缶と塩を入れ火にかけ、好みの固さになるまでへらかき混ぜて冷ます。

②ごはんを5等分にして丸め、冷ましたあんこを適量とり、くるませる。

☆ひな祭りメニュー☆

3金	手巻き寿司 *鶏肉の唐揚げ *さつま芋のレモン煮 菜の花のお吸いもの フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	鶏肉 魚肉ソーセージ 卵	きゅうり 人参 生姜 にんにく さつま芋 レモン 菜の花	しょうゆ みりん 酒 塩	*アイスパフェ ひなあられ 肝油ドロップ 牛乳
----	---	------------------	-----------------	------------------------------------	-----------------	----------------------------------

☆お別れ会メニュー☆

14火	*ハンバーガー チキンナゲット *フライドポテト *塩もみきゅうり *クリームシチュー *カルピス フルーツ	ミルクパン 油 パン粉 マヨネーズ 三温糖	豚ひき肉 牛乳 卵 鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ 生姜 きゅうり じゃが芋 人参 じゃが芋 マッシュルーム	ケチャップ 酒 塩 シチュールー カルピス	*たこやき 牛乳
-----	--	--------------------------	----------------------	--	-----------------------------	-------------