

令和5年 4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17日	食パン(いちごジャム) ローストチキン 春キャベツとかにかまサラダ 新玉ねぎスープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 かにかま	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 生姜	いちごジャム しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
4月	ごはん 魚のてりやき 三色あえ 新じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ハム みそ	生姜 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	ホットケーキ 牛乳
5月19日	春野菜のうどん 新じゃが芋のそぼろあんかけ ミニトマト フルーツ	うどん ごま油 片栗粉	豚肉 かまぼこ 鶏ひき肉	人参 キャベツ 生姜 スタップえんどう じゃが芋 ミニトマト	鶏ガラスープの素 酒 塩 しょうゆ みりん	わかめおにぎり 牛乳
6月20日	カレーライス マカロニサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	豚肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり ブロッコリー	カレールー カレー粉 ケチャップ りんご酢 塩	豆腐ナゲット 牛乳
7月21日	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 春雨 三温糖	豚肉 みそ 油揚げ	人参 キャベツ 生姜 ピーマン にんにく きゅうり コーン缶 かぶ	酒 しょうゆ みりん テンメンジャン りんご酢 塩	人参ジャムサンド 肝油ドロップ 牛乳
8月22日	ごはん チキンピカタ 小松菜とハムの和えもの 油揚げともやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	鶏肉 卵 ハム 油揚げ みそ 粉チーズ	小松菜 人参 もやし	ケチャップ 塩 りんご酢	お菓子 牛乳
10月24日	ごはん 豚肉のからみソース 野菜炒め 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 ごま油 ワンタンの皮	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし にんにく チンゲン菜	りんご酢 しょうゆ 塩 鶏ガラスープの素	バナナマフィン 肝油ドロップ 牛乳
11月25日	たけのこごはん 魚のマヨネーズやき ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 魚 油揚げ みそ	たけのこ 人参 ひじき いんげん ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	みそポテト 牛乳
12月26日	ナポリタンスパゲティ チーズサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 マヨネーズ	ベーコン パター チーズ ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー かぶ	ケチャップ 塩 トマト缶 コンソメ りんご酢	玉子と塩昆布の おにぎり 牛乳
13月27日	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラサラダ わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	生姜 にんにく アスパラ キャベツ 玉ねぎ わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	やきうどん 牛乳
14月28日	ミルクパン ヒレカツ 温野菜 春キャベツのクリームシチュー フルーツ	ミルクパン パン粉 油 小麦粉	豚肉 卵 牛乳	ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	中濃ソース 塩 シチュールー コンソメ 酒	いちごクリーム ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
15月	ごはん 豚肉と小松菜炒め 粉ふき芋 もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 卵 みそ	小松菜 にんにく じゃが芋 もやし 玉ねぎ	鶏ガラスープの素 しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< 魚のマヨネーズやき >> マヨネーズに漬けてから焼くと、しっとり焼きあがります。

材料(2切分)
 鮭 2切
 マヨネーズ 大さじ3~4
 しょうゆ 小さじ1

- ①ボールに、マヨネーズとしょうゆを合わせる。
- ②①のボールの中に鮭を入れ、15分漬けておく。
- ③オーブンを180度に設定し、15分~20分焼く。
(魚焼きグリルやトースターだと弱火で5~10分程度)

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	564kcal
たんぱく質	21.6g	24.3g
脂質	15.0g	16.4g

☆誕生会メニュー☆

18月	新じゃが芋ごはん ミートローフ スパゲティサラダ ブロッコリー ミニトマト 春キャベツのスープ フルーツ	精白米 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ 三温糖 スパゲティ	ハム 豚ひき肉 卵 牛乳	コーン缶 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー ミニトマト キャベツ	塩 コンソメ ケチャップ 中濃ソース りんご酢	いちごショートケーキ 牛乳
-----	---------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-----------------	-------------------------------------------	-------------------------------	------------------