

# 令和5年 5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<br>熱と力になるもの               | あか<br>血や肉や骨になるもの   | みどり<br>体の調子を整えるもの                      | 調味料他                                    |                               |
| 15月29日 | バターロールパン<br>魚のカレー風味やき<br>アスパラとベーコンのソテー<br>キャロットスープ<br>フルーツ  | バターロールパン<br>小麦粉 三温糖 油         | 魚 ベーコン             | 生姜 アスパラ にんにく<br>人参 玉ねぎ                 | カレー粉 酒 しょうゆ<br>塩 コンソメ                   | たこやき<br>肝油ドロップ<br>牛乳          |
| 16火30日 | 豚丼<br>切り干し大根の煮物<br>じゃが芋の青のりあえ<br>小松菜のみそ汁<br>フルーツ            | 精白米 油                         | 豚肉 油あげ みそ          | 玉ねぎ 生姜 人参<br>切り干し大根 じゃが芋<br>小松菜        | しょうゆ みりん 酒<br>青のり 塩                     | バナナフリッター<br>牛乳                |
| 17水31日 | ミートソーススパゲティ<br>ポテトサラダ<br>ミニトマト<br>キャベツスープ<br>フルーツ           | スパゲティ オリーブ油<br>油 マヨネーズ 三温糖    | 豚ひき肉 ハム パター        | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>じゃが芋 きゅうり<br>ミニトマト キャベツ | ケチャップ トマト缶<br>コンソメ 塩 りんご酢               | 梅じゃこおにぎり<br>牛乳                |
| 18木    | ごはん<br>魚のみそやき<br>きゅうりとわかめの酢のもの<br>はんぺんのすまし汁<br>フルーツ         | 精白米 三温糖                       | 魚 みそ かにかま<br>はんぺん  | 生姜 きゅうり わかめ<br>ねぎ                      | みりん 酒 塩<br>りんご酢 しょうゆ                    | レモンケーキ<br>牛乳                  |
| 1月19日  | ごはん<br>肉じゃが<br>ブロッコリー<br>春キャベツのみそ汁<br>フルーツ                  | 精白米 三温糖                       | 豚肉 油揚げ みそ          | じゃが芋 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー キャベツ             | しょうゆ みりん 酒                              | ハムサンド<br>肝油ドロップ<br>牛乳         |
| 6土20日  | ごはん<br>鶏肉のおろし煮<br>ほうれん草のおかかあえ<br>かぼちゃのみそ汁<br>フルーツ           | 精白米 三温糖                       | 鶏肉 おかか みそ          | 大根 生姜 ほうれん草<br>人参 玉ねぎ かぼちゃ             | しょうゆ みりん 酒                              | お菓子<br>牛乳                     |
| 8月21日  | ごはん<br>魚の南蛮づけ<br>アスパラのごまあえ<br>高野豆腐のみそ汁<br>フルーツ              | 精白米 油 片栗粉<br>三温糖              | 魚 ごま 高野豆腐<br>みそ    | 生姜 玉ねぎ ピーマン<br>アスパラ                    | しょうゆ りんご酢<br>塩                          | フレンチトースト<br>肝油ドロップ<br>牛乳      |
| 9火     | ごはん<br>豚肉の生姜やき<br>千切りキャベツ ミニトマト<br>新玉ねぎのみそ汁<br>フルーツ         | 精白米 油 三温糖<br>オリーブ油            | 豚肉 みそ              | 玉ねぎ キャベツ<br>ミニトマト 生姜                   | しょうゆ みりん 酒<br>りんご酢 塩                    | きつねうどん<br>牛乳                  |
| 10水24日 | やきそば<br>レバーの甘煮<br>ブロッコリー<br>かき玉スープ<br>フルーツ                  | 中華麺 油 三温糖                     | 豚肉 鶏レバー 卵          | キャベツ 人参 ピーマン<br>生姜 ブロッコリー<br>玉ねぎ       | 中濃ソース しょうゆ<br>ウスターソース みりん<br>酒 鶏ガラスープの素 | ごはんのみそおやき<br>牛乳               |
| 11木25日 | ハヤシライス<br>じゃが芋のチーズ焼き<br>ゆでそら豆<br>フルーツ                       | 精白米 油                         | 豚肉 チーズ             | 玉ねぎ 人参 じゃが芋<br>そら豆 マッシュルーム             | ハヤシルウ ケチャップ<br>塩                        | おからドーナツ<br>牛乳                 |
| 12金26日 | 食パン(ブルーベリージャム)<br>鶏肉のパン粉やき<br>シーザーサラダ<br>コーンクリームスープ<br>フルーツ | 食パン パン粉<br>オリーブ油 マヨネーズ<br>三温糖 | 鶏肉 粉チーズ ベーコン<br>牛乳 | にんにく キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ                  | ブルーベリージャム<br>塩 酒 パセリ りんご酢<br>コーンクリーム缶   | のりまき(玉子・きゅうり)<br>肝油ドロップ<br>牛乳 |
| 13土27日 | ごはん<br>ポークチャップ<br>マゼドアンサラダ<br>お麩のみそ汁<br>フルーツ                | 精白米 油 三温糖<br>マヨネーズ 麩          | 豚肉 ハム みそ           | 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり<br>人参 小松菜                | ケチャップ トマト缶<br>コンソメ 塩 赤ワイン<br>りんご酢       | お菓子<br>牛乳                     |

バナナフリッター

材料(子供4人分)

\*ホットケーキミックス 150g

\*卵 1個 \*牛乳100cc

\*バナナ 2本

\*粉糖 適量 \*油 適量

①\*印の材料をよく混ぜ合わせる。

②バナナを食べやすい大きさに切る。

③バナナを①にくぐらせ、中温の油で揚げる。

④お好みで粉糖をふりかけて できあがり。

|       | 目標値     | 平均値     |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 540kcal | 572kcal |
| たんぱく質 | 21.6g   | 23.7g   |
| 脂質    | 15.0g   | 16.9g   |

☆こどもの日メニュー☆

|    |                              |             |                      |   |                  |                |
|----|------------------------------|-------------|----------------------|---|------------------|----------------|
| 2火 | こいのぼりプレート<br>花麩のすまし汁<br>フルーツ | 精白米 油 麩 三温糖 | 牛肉 かまぼこ パター<br>ウインナー | ミニトマト きゅうり<br>ほうれん草 玉ねぎ<br>にんにく ブロッコリー<br>ミニトマト | しょうゆ コンソメ 塩<br>酒 | ちまき風おにぎり<br>牛乳 |
|----|------------------------------|-------------|----------------------|---|------------------|----------------|

☆誕生会メニュー☆

|     |  |                 |         |  |                           |                 |
|-----|--|-----------------|---------|--|---------------------------|-----------------|
| 23火 | チャーハン<br>塩レモン唐あげ<br>華風きゅうり ミニトマト<br>たけのこの中華スープ<br>フルーツ | 精白米 油 三温糖<br>春雨 | 卵 鶏肉 なた | ねぎ レモン にんにく<br>きゅうり 人参 ミニトマト<br>たけのこ わかめ | 鶏ガラスープの素 塩<br>酒 りんご酢 しょうゆ | ブルーベリーケーキ<br>牛乳 |
|-----|--|-----------------|---------|--|---------------------------|-----------------|