

令和5年 6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	
12月26日	ごはん 魚の梅やき 三色あえ にらのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ 豆腐 おかか	うめねぎ キャベツ 人参 コーン 缶 にら	酒 みりん しょうゆ	あげパン 肝油ドロップ 牛乳
13月27日	ごはん ユーリンチー ナムル お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 麩	鶏肉	にんにく 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープの素 コンソメ 塩	じゃが芋もち 牛乳
14月28日	練馬スパゲティ 豚肉ときゅうりの炒めもの ミニトマト コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	ツナ缶 豚肉	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ	りんご酢 しょうゆ みりん 塩 鶏ガラスープの素 コンソメ	おかかおにぎり 牛乳
15月1日	天井 かぼちやのそぼろあんかけ ブロッコリー キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 油 天ぷら粉 三温糖	しらす みそ 油揚げ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 かぼちや ブロッコリー キャベツ	しょうゆ みりん 酒	キウイジャムケーキ 牛乳
16月30日	食パン(マーマレードジャム) 魚のチーズやき ほうれん草のソテー ポトフ フルーツ	食パン 油	魚 チーズ ウインナー	ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参	マーマレードジャム ピザソース缶 ケチャップ 酒 塩 コンソメ	やきビーフン 肝油ドロップ 牛乳
17月3日	ごはん 豚肉の香味やき キャベツの人参の甘酢あえ もやしと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖 麩	豚肉 ごま	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	お菓子 牛乳
19月5日	ごはん マーボー豆腐 野菜のピクルス ワンタンスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	豆腐 みそ 豚ひき肉	ねぎ にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 人参 大根 きゅうり なす 玉ねぎ	デンメンジャン 酒 みりん しょうゆ りんご酢 塩	ワッフル 肝油ドロップ 牛乳
29月6日	カレーライス ズッキーニとベーコンの炒めもの ブロッコリー ヨーグルト フルーツ	精白米 油	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ じゃが芋 人参 ズッキーニ ブロッコリー	カレールウ カレー粉 ケチャップ 酒 塩	ハムチーズパイ 牛乳
21月21日	ごはん あじフライ 千切りキャベツ トマト きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 油 パン粉 小麦粉	あじ 卵 みそ	キャベツ コーン缶 トマト きゅうり 玉ねぎ	中濃ソース 酒	じゃが芋の甘辛あえ 牛乳
22月8日	ジャージャー麺 はんぺんステーキ ブロッコリー わかめスープ フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖	豚ひき肉 みそ はんぺん	玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ にんにく 生姜 ブロッコリー わかめ もやし	デンメンジャン 酒 しょうゆ みりん 鶏ガラスープの素	青きなこクリームサンド 牛乳
23月9日	ぶどうパン ボークソテー マゼドアンサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	生姜 りんご にんにく じゃが芋 きゅうり 人参 ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 コンソメ	ごぼうのかりんあげ 肝油ドロップ 牛乳
24月10日	ごはん 酢豚 ブロッコリー オクラのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 片栗粉 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン パイナップル ブロッコリー オクラ キャベツ	ケチャップ 酒 塩 しょうゆ みりん りんご酢	お菓子 牛乳

<< ごぼうのかりん揚げ >>

材料
 ごぼう1本 酒 大さじ1
 片栗粉 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1 白ごま 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2 水 大さじ1
 揚げ油 適量

①ごぼうは水洗いし、5cm程度の四つ割りにする。
 ②ごぼうに片栗粉を絡める。170度に熱した揚げ油にごぼうを入れて、色がついたら取り出す。
 ③しょうゆ、酒、みりん、砂糖、水の小鍋に入れ、火にかける。とろみがついたら揚げたごぼうと白ごまを入れて絡めて完成。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	572kcal
たんぱく質	21.6g	26.5g
脂質	15.0g	18.3g

☆虫歯予防の日メニュー☆

2月	金	梅じゃごごはん れんこん入りハンバーグ 小松菜サラダ 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 マヨネーズ 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 ハム みそ 高野豆腐	れんこん 玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参	うめちり 酒 塩 ケチャップ 中濃ソース りんご酢	カルシウムトースト 肝油ドロップ 牛乳
----	---	--	----------------------	-------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------

☆じゃが芋ほりメニュー☆

7月	水	バターロールパン いちごジャム 鶏肉の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト 玉ねぎとコーンのスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油	鶏肉 ウインナー	にんにく 生姜 きゅうり ミニトマト 玉ねぎ コーン缶	いちごジャム しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	ゆかりおにぎり 牛乳
----	---	---	-------------------	----------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------

☆誕生日会メニュー☆

20月	火	あじさいごはん コロケック フレンチサラダ ミニトマト ABCスープ フルーツ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 三温糖 マカロニ	豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン ハム	じゃが芋 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト	塩 酒 中濃ソース りんご酢 コンソメ	フルーツパフェ 牛乳
-----	---	---	---------------------------	----------------------	-----------------------------------	------------------------	---------------