

# 令和5年 7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	
10月24日	食パン(ブルーベリージャム) 魚のムニエル 夏野菜のソテー コンソメスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 油	魚 パター ベーコン	ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ にんにく キャベツ コーン缶	ブルーベリージャム 塩 酒 カレー粉 しょうゆ コンソメ	チーズおかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
11月25日	ご飯 ピーマンの肉づめ 金平ごぼう 冬瓜のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 油 小麦粉 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 ごま 油揚げ みそ	ピーマン 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 人参 冬瓜	塩 酒 しょうゆ みりん	野菜の素揚げ 牛乳
12月26日	ナポリタンスパゲティ かぼちゃサラダ ゆで枝豆 ほうれん草スープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	ベーコン パター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり 枝豆 ほうれん草	ケチャップ トマト缶 コンソメ りんご酢 塩	冷やしだし茶づけ 牛乳
13月27日	親子丼 じゃが芋の塩昆布あえ ミニトマト オクラのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	卵 鶏ひき肉 みそ	玉ねぎ じゃが芋 ミニトマト オクラ わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩昆布 塩	フルーツサンド 牛乳
14月28日	ご飯 うなぎのかば焼き ほうれん草と人参のお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ 豆腐	ほうれん草 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	インドサモサ 肝油ドロップ 牛乳
15月29日	ご飯 豆腐チャンプルー ミニトマト キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 卵 みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 にはら ミニトマト キャベツ	しょうゆ 塩	お菓子 牛乳
3月31日	チーズパン チキンのさっぱりフライ スパゲティサラダ トマト 冬瓜のスープ フルーツ	チーズパン 油 パン粉 小麦粉 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	鶏肉 卵 ベーコン	レモン きゅうり 人参 トマト 冬瓜	塩 酒 コンソメ	ツナカレーおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
4月4日	ご飯 魚の照り焼き 野菜の梅あえ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ハム 厚揚げ みそ	切り干し大根 きゅうり 梅肉 ほうれん草	しょうゆ みりん 酒	セサミホットケーキ 牛乳
5月19日	冷やしきつねうどん 豚肉と大葉の棒餃子 ゆでとうもろこし フルーツ	うどん 三温糖 餃子の皮 油 ごま油	油揚げ なたと 豚肉	わかめ 大葉 とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 塩	みそポテト 牛乳
6月20日	ハヤシライス 冬瓜のかにかまあんかけ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 片栗粉	豚肉 かにかま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 冬瓜 ブロッコリー	ハヤシルウ しょうゆ みりん 酒 塩	ビスケットアイス 牛乳
21月	ご飯 豚肉とれんこんの甘辛炒め ポテトサラダ なすのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ハム みそ	れんこん 生姜 きゅうり 人参 なす 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	厚焼き玉子サンド 肝油ドロップ 牛乳
1月22日	ご飯 鶏肉のみそやき ひじきサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 みそ ハム	ひじき きゅうり コーン缶 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	お菓子 牛乳

<< ツナカレーおにぎり >>

材料

米 2合(300g) ツナ缶(オイル漬け) 40g  
しょうゆ 小さじ2 人参 1/6本  
みりん 小さじ2 ☆しょうゆ小さじ1  
☆砂糖 小さじ1/2 ☆カレー粉 ひとつまみ

①米を洗い、2合のメモリまで水を入れる。しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2も入れ、30分浸水したら炊く。  
②人参をみじん切りにする。フライパンに人参と、ツナ缶を油ごと入れ、人参に火が通るまで炒める。  
③☆の調味料を加え、弱火で汁気がなくなるまで炒める。  
④炊きあがったご飯に②を加え、混ぜ合わせ、塩で味を整えたらおにぎりにする。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	561kcal
たんぱく質	21.6g	24.9g
脂質	15.0g	18.3g

☆七夕メニュー☆

7月	七夕そうめん はんぺんの天ぷら かしわ天ぷら ブロッコリー フルーツ	そうめん 油 天ぷら粉	ハム 卵 はんぺん 鶏肉	きゅうり ミニトマト ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	お星さまケーキ 肝油ドロップ 牛乳
----	--	-------------	-----------------	----------------------	------------	-------------------------

☆誕生会メニュー☆

18月	夏野菜のカレーライス ハムカツ マカロニサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム 卵	トマト なす ズッキーニ 人参 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー	カレー粉 カレールウ 中濃ソース 塩 りんご酢	カラフルドーナツ 牛乳
-----	---	--------------------------------	------------	---------------------------------------	-------------------------------	----------------