

令和5年 8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	
14 月 28	食パン(いちごジャム) とんかつ マカロニサラダ 小松菜のスープ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	豚ヒレ肉 ハム 卵	生姜 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	いちごジャム 酒 しょうゆ みりん りんご酢 塩 コンソメ 中濃ソース	しらすと青さのおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
15 火 29	二色丼 じゃが芋のチーズ焼き 塩もみきゅうり ゆでとうもろこし 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	鶏ひき肉 チーズ 油揚げ みそ	じゃが芋 きゅうり 大根 とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 塩	スイートブール 牛乳
2 水 16 30	冷やしうどん 茄子とピーマンのみそ炒め ミニトマト フルーツ	うどん 天かす 油 ごま油 三温糖	なると うずら卵 豚ひき肉 みそ	わかめ 茄子 ピーマン にんにく 生姜 ミニトマト	しょうゆ みりん 酒	アメリカンドック 牛乳
3 木 17 31	ごはん 魚の竜田揚げ モロヘイヤの和え物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	魚 みそ 油揚げ	生姜 モロヘイヤ もやし にんにく かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープの素	ホットケーキ&アイス 牛乳
4 金 18	麦ごはん 焼肉 野菜のナムル お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 押麦 三温糖 麩 ごま油	牛肉 みそ	にんにく 玉ねぎ りんご 生姜 キャベツ 人参 もやし とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラスープの素	ポテサラサンド ヨーグルトアイス 肝油ドロップ 牛乳
5 土 19	ごはん 鶏肉のおろし煮 ほうれん草のお浸し じゃが芋のみそ汁 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 人参 じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
7 月 21	ミルクパン 魚のバターしょうゆ焼き コールスローサラダ ポトフ フルーツ	ミルクパン マヨネーズ 三温糖	魚 パター ウィンナー	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	梅おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
8 火 22	ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ トマト 茄子と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 キャベツ トマト 茄子	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	冷やしワフタン 牛乳
9 水 23	冷やし中華 レバーの唐揚げ じゃが芋の青のり和え フルーツ	中華麺 ごま油 油 片栗粉 三温糖	ハム 卵 鶏レバー	きゅうり 生姜 じゃが芋	しょうゆ りんご酢 塩 みりん 酒 青のり	フレンチトースト 牛乳
10 木 24	ドライカレー タルタルサラダ ゆで枝豆 フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 かにかま 卵	人参 玉ねぎ ブロッコリー 枝豆	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
1 火 25 金	ごはん マーボー茄子 小松菜のごま塩和え 春雨スープ フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	豚ひき肉 みそ みそ	茄子 ねぎ しいたけ たけのこ 人参 小松菜 とうがん わかめ	テンメンジャン 酒 しょうゆ みりん ごま塩ふりかけ 塩	ピザ春巻き 牛乳 25日 肝油ドロップ
12 土 26	ごはん 回鍋肉 トマトとオクラの酢の物 もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	豚肉 みそ	キャベツ ピーマン 人参 トマト オクラ わかめ もやし	テンメンジャン 酒 しょうゆ 塩 りんご酢	お菓子 牛乳

<< スイートブール >>

材料 (4個分)

バターロールパン 4個

☆卵 20g ☆小麦粉 25g

☆砂糖 25g ☆バター 25g

①ボールに常温に戻したバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。

②砂糖を入れて白っぽくなるまで再度混ぜる。

③卵を少しずつ入れながら混ぜていき、小麦粉をふるいにかけて、粉っぽさがなくなるまで混ぜていく。

④バターロールパンの表面に、①で作った生地をまんべんなく塗ったら、200度のオーブンで13分焼く。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	563kcal
たんぱく質	21.6g	24.1g
脂質	15.0g	17.5g