

令和5年 9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	
11月25日	バターロールパン ローストチキン チーズサラダ オニオンスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
12月26日	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鮭 みそ さつま揚げ	生姜 ひじき 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ	巨峰ジャムサンド 牛乳
13月27日	ちゃんぽんうどん 玉子焼き ブロッコリー ミニトマト フルーツ	うどん ごま油 三温糖 油	豚肉 かまぼこ ちくわ 卵	キャベツ もやし 人参 ブロッコリー ミニトマト	しょうゆ 塩 みりん 鶏ガラスープの素 酒	ゆかりおにぎり 牛乳
14月28日	ごはん さんまのかば焼き キャベツときゅうりの酢の物 秋なすのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 三温糖	さんま かにかま なす みそ	生姜 キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	かぼちゃもち 牛乳
1月15日	カレーライス ツナサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 牛乳 ツナ缶	人参 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 ミニトマト 切り干し大根	カレーパウダー りんご酢 カレー粉 塩 しょうゆ ケチャップ	にゅうめん かんぱん 肝油ドロップ
2月16日	ごはん 鶏肉の治部煮 ブロッコリー じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 みそ	かぶ 人参 しいたけ ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
4月29日	食パン(マーメレードジャム) 豚肉のからみソース いんげんとコーンのソテー 秋野菜のスープ フルーツ	食パン 三温糖	豚肉 ベーコン	玉ねぎ いんげん コーン缶 さつま芋 しめじ 人参	マーメレードジャム りんご酢 しょうゆ 塩 コンソメ パセリ	4日 冷やしきつねうどん 29日 うさぎおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
19月	ごはん かじきフライ 華風きゅうり 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉 三温糖	かじき 卵 豆腐 みそ	きゅうり 人参 大根 玉ねぎ	中濃ソース 塩 酒 りんご酢 しょうゆ	アップルパイ 牛乳
6月20日	ミートソーススパゲティ 野菜のレモンしょうゆサラダ かぼちゃのソテー かぶのスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 粉チーズ バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 レモン かぼちゃ かぶ	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ りんご酢	ワッフル 牛乳
7月	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と人参のごま和え 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 みそ すりごま 油揚げ	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 生姜	しょうゆ みりん	ハムサンド 牛乳
8月22日	ごはん ポークソテー 千切り野菜サラダ さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 オリーブ油 小麦粉 三温糖	豚肉 ハム みそ	りんご キャベツ きゅうり にんにく 生姜 さつま芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	8日 ココアドーナツ 22日 おはぎ 肝油ドロップ 牛乳
9月30日	ごはん 豚肉と小松菜炒め 春雨サラダ 長ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油 ごま油 春雨	豚肉 卵 ハム みそ 豆腐	小松菜 きゅうり 人参 長ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 酒 りんご酢	お菓子 牛乳

<< かぼちゃもち >>

材料
かぼちゃ 4分の1個 しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ3 砂糖 大さじ1

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、茹でる。
- ②火が通ったらお湯を捨て、かぼちゃを漬す。
- ③片栗粉を②に入れ、手でよく混ぜたら、小判型に形成する。
- ④フライパンに油をひき、弱火で両面を焼く。
- ⑤しょうゆ、砂糖を合わせた調味料を④に入れ、絡めてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	582kcal
たんぱく質	21.6g	24.3g
脂質	15.0g	16.9g

☆えんにちメニュー☆

5月	梅じゃこおにぎり 焼きそば ウインナー ミニトマト カルピス	いちごジャムパン 鶏肉の唐揚げ 塩もみきゅうり ABCスープ フルーツ	精白米 いちごジャムパン 蒸し中華麺 油 片栗粉 三温糖 マカロニ カルピス	豚肉 鶏肉 ウインナー	キャベツ 人参 生姜 にんにく きゅうり ミニトマト	うめちり 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	ベビーカステラ風 牛乳
----	--	---	--	----------------	----------------------------------	---	----------------

☆誕生会メニュー☆

21月	照り焼きチキンバーガー フライドポテト ミニトマト コーンサラダ さっぱりクリームシチュー フルーツ	ミルクパン 三温糖 油 オリーブ油	鶏肉 牛乳	きゅうり じゃが芋 ミニトマト キャベツ きゅうり コーン缶 マッシュルーム 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 クリームシチューの素	秋野菜と フルーツのパフェ 牛乳
-----	--	----------------------	-------	---	------------------------------------	------------------------