

# 令和5年 10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	
16 月 30	食パン(ブルーベリージャム) 秋鮭フライ カニカマサラダ トマトスープ フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 三温糖 マヨネーズ	鮭 卵 かにかま ベーコン	生姜 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ	ブルーベリージャム 塩 酒 りんご酢 コンソメ	新米おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
3 火 17	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 温野菜 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 オリーブ油	豚肉 厚揚げ みそ	生姜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 にら	カレー粉 塩 酒	チーズトースト 牛乳
18 水	きのこスパゲティ さつま芋サラダ ミニトマト コンソメスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 バター	しいたけ エリンギ しめじ えのき 人参 玉ねぎ のり さつま芋 きゅうり ミニトマト キャベツ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 コンソメ	ツナと青菜のおにぎり 牛乳
5 木 19	ごはん 煮魚 五色和え なめこのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ハム みそ	生姜 ほうれん草 人参 しめじ なめこ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 おかか	おさつサンド 牛乳
6 金 20	秋の炊き込みごはん 鶏肉の磯部揚げ れんこん金平 はんぺんのすまし汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	鮭 鶏肉 ごま はんぺん	しめじ さつま芋 人参 生姜 れんこん わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩 青のり	焼きうどん 牛乳
7 土 28	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリー もやしと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	卵 ウインナー 油揚げ みそ	玉ねぎ トマト 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ	ケチャップ コンソメ 塩 みりん	お菓子 牛乳
2 月 23	ぶどうパン 魚のクリームソースがけ 人参しりしり キャベツのスープ フルーツ	ぶどうパン 油 三温糖 小麦粉	魚 牛乳 卵 ツナ缶	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム キャベツ	ホワイトソース缶 塩 コンソメ	わらびもち 肝油ドロップ 牛乳
10 火 31	ハヤシライス ジャーマンポテト ミニトマト フルーツ	精白米 油	豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム ミニトマト	ハヤシルウ コンソメ ケチャップ	かぼちゃホットケーキ 牛乳
11 水 25	ラーメン 餃子 華風きゅうり ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖 油	豚肉 なたと 卵 うずら卵 豚ひき肉	ほうれん草 ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 きゅうり 人参 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	大学芋 牛乳
12 木 26	牛丼 さつま芋のレモン煮 キャベツの塩昆布和え 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	牛肉 油揚げ みそ	玉ねぎ レモン 大根 人参 さつま芋 キャベツ 生姜	しょうゆ みりん 酒 塩昆布	アップルケーキ 牛乳
13 金 27	ごはん さばの照り焼き ほうれん草の菊和え 里芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さば みそ	ほうれん草 食用菊 里芋 人参 ねぎ 生姜	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	さつま芋ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
14 土	ごはん ポークチャップ キャベツサラダ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 オリーブ油	豚肉 みそ	玉ねぎ キャベツ コーン缶 かぼちゃ	ケチャップ しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	お菓子 牛乳

<< おさつサンド >>

材料  
 ・さつま芋(皮むいた状態) 150g  
 ・牛乳 20g ・生クリーム 15g  
 ・砂糖 20g ・バター 10g  
 ・食パン8枚切り 2枚

①さつま芋を1センチ幅に切り、なべで柔らかくなるまで煮る。  
 ②さつま芋が柔らかくなったら、お湯を切り、牛乳・生クリーム・バター  
 砂糖を入れ、なめらかになるまでマッシュャーでつぶし混ぜる。  
 (さつま芋クリームの完成)  
 ③食パン1枚に好きな量のさつま芋クリームを塗り、もう1枚でサンドす  
 る。食べやすい形に切って出来上がり。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	595kcal
たんぱく質	21.6g	24.1g
脂質	15.0g	17.9g

☆さつま芋ほりメニュー☆

4 水	いちごジャムパン 魚の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト 具だくさんスープ フルーツ	いちごジャムパン 油 片栗粉	魚 ウインナー みそ	生姜 きゅうり ミニトマト 玉ねぎ 大根 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	さつま芋ごはん おにぎり 牛乳
--------	--	-------------------	---------------	-------------------------------	----------------------	-----------------------

☆誕生会メニュー☆

24 火	甘栗ごはん はんぺんフライ ごぼうサラダ ブロッコリー 石狩汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖	はんぺん ハム 卵 鮭 みそ	栗 ごぼう きゅうり 人参 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ ねぎ	酒 塩 ごましお りんご酢	モンブランケーキ 牛乳
---------	--	-------------------------------	-------------------	--	------------------	----------------