

令和5年 11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	
13月27日	ご飯 とんかつ 千切りキャベツ トマト かぶのスープ フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	豚肉 卵	生姜 キャベツ トマト かぶ 玉ねぎ 人参	塩 酒 中濃ソース りんご酢 コンソメ	スイートパンプキン 肝油ドロップ 牛乳
14火28日	ご飯 魚の紅葉焼き 大根と揚げボールの煮物 かぼちやのみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	魚 揚げボール みそ	玉ねぎ 人参 大根 いんげん かぼちや	しょうゆ みりん 酒	どら焼き 牛乳
1水15日	あんかけ焼きそば 鶏レバーの甘煮 ブロッコリー わかめのすまし汁 フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 三温糖	豚肉 うずら卵 鶏レバー肉	白菜 人参 たけのこ しいたけ ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー わかめ えのき	鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ みりん 酒	のり巻き(玉子・きゅうり) 牛乳
2木16日	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	さば みそ 豚肉	生姜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう ねぎ	酒 みりん しょうゆ	揚げパン 牛乳
17金	食パン(いちごジャム) タンドリーチキン シーザーサラダ コーンクリームスープ フルーツ	食パン 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト チーズ ベーコン 牛乳	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	いちごジャム 酒 ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ	五平餅 肝油ドロップ 牛乳
4土18日	ご飯 ジャンジャン豆腐 ブロッコリーのお浸し 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豆腐 豚肉 みそ	しいたけ ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 人参	テンメンジャン 酒 塩 しょうゆ	お菓子 牛乳
6月20日	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鮭 みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ もやし じゃが芋 大根 わかめ	酒 みりん 塩	ナポリタンスパゲティ 肝油ドロップ 牛乳
7火29日	ほうとう風うどん じゃが芋とツナの和え物 ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 マヨネーズ	豚肉 みそ ツナ缶	かぼちや 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ じゃが芋 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩	秋野菜の素揚げ 牛乳
8水22日	さつま芋ご飯 つくねの照り焼き 三色サラダ もやしと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉 卵 ハム 油揚げ みそ	さつま芋 ねぎ 人参 キャベツ もやし	塩 ごま塩ふりかけ 酒 しょうゆ みりん	クロックムッシュ 牛乳
9木30日	カレーライス はんぺんステーキ 野菜のピクルス フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 牛乳 はんぺん	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり 大根	カレーパウダー ケチャップ しょうゆ りんご酢 塩	バナナドーナツ 牛乳
10金24日	ミルクパン マカロニグラタン さつま芋のフルーツ和え 具だくさんスープ フルーツ	ミルクパン マカロニ オリーブ油 油 三温糖	鶏肉 えび 牛乳 チーズ ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ 人参 さつま芋 パイン缶 キウイフルーツ	ホワイトソース缶 塩 酒 コンソメ	焼きおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
11土25日	ご飯 豚肉の香味焼き 千切り野菜サラダ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 ごま油 三温糖	豚肉 みそ	ねぎ キャベツ 人参 きゅうり じゃが芋	鶏ガラスープの素 塩 酒 しょうゆ りんご酢	お菓子 牛乳

<< 魚の紅葉やき >>

材料(4人分)
 ・白身魚(たら・カレイなど) 4切
 *しょうゆ 大さじ2 *みりん 大さじ1 *酒 大さじ2
 ・玉ねぎ 50g ・人参 50g
 ・マヨネーズ50g ・しょうゆ 6g

- *の調味料を混ぜ合わせ、魚を20分程漬け込む。
- 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- みじん切りにした玉ねぎ、人参、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- 白身魚の上に、②をかける。
- 180度のオーブンで15分～20分焼いて完成。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	592kcal
たんぱく質	21.6g	25.5g
脂質	15.0g	17.4g

☆誕生会メニュー☆

21火	いなり寿司 天ぷら(柿とりんご・ウインナー) ポテトサラダ ブロッコリー 花麩のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 天ぷら粉 油 マヨネーズ	油揚げ ウインナー ハム 豆腐	人参 りんご 柿 きゅうり じゃが芋 ブロッコリー わかめ	すし酢 塩 酒 しょうゆ みりん りんご酢	フルーツロールケーキ 牛乳
-----	---	----------------------------	--------------------	-------------------------------------	-----------------------------	------------------