

令和5年 12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	食パン(ブルーベリージャム) ポークソテー フレンチサラダ かぼちゃのシチュー フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 シチュールーの素	にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
12月26日	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリー 豆腐とにらのみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	魚 豆腐 みそ	玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー にら	しょうゆ りんご酢 塩	スイートポテト 牛乳
13月27日	カレーうどん じゃが芋フライ きゅうりの浅漬け フルーツ	うどん 三温糖 パン粉 油 小麦粉	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり 人参	しょうゆ カレー粉 みりん 酒 中濃ソース	あんまん 牛乳
14月28日	ご飯 ミートローフ コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 油 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ ほうれん草	塩 酒 ケチャップ りんご酢	キャロットケーキ 牛乳
1月15日	茶飯 おでん キャベツとえのきのみそ汁 フルーツ	精白米	ちくわ うずら卵 はんぺん 揚げボール みそ	大根 昆布 人参 ブロッコリー キャベツ えのき 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	ホットドック 肝油ドロップ 牛乳
2月16日	ご飯 豚肉となすの炒め物 マゼドアンサラダ お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 ごま油 マヨネーズ 麩	豚肉 みそ	なす 生姜 じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	みりん 酒 塩 りんご酢	お菓子 牛乳
4月18日	チーズパン 塩レモン唐揚げ 白菜とりんごのサラダ ワンタンスープ フルーツ	チーズパン 片栗粉 油 三温糖 ワンタンの皮 オリーブ油	鶏肉	レモン 生姜 にんにく 白菜 りんご 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 鶏ガラスープの素	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
5月5日	ご飯 魚の香味焼き ナムル 玉ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	魚 油揚げ みそ	ニンニク 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん 鶏ガラスープの素 塩	さつま芋もち 牛乳
6月20日	焼きそば 里芋のそぼろあんかけ ミニトマト かに玉スープ フルーツ	中華麺 油 三温糖 片栗粉	豚肉 鶏ひき肉 卵 かにかま	キャベツ 人参 もやし 里芋 生姜 ミニマト 玉ねぎ	塩 酒 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん コンソメ	アップル春巻き 牛乳
7月21日	ご飯 ぶりの照り焼き 7日 小松菜のごま和え 21日 かぼちゃのいとこ煮 わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり みそ 7日 ごま	生姜 大根 わかめ 7日 小松菜 人参 21日 かぼちゃ 小豆	しょうゆ みりん 酒	フレンチトースト ホットココア
8月8日	ハヤシライス れんこんサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ハム ごま	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー れんこん ミニトマト	ハヤシルウ 塩 ケチャップ りんご酢	お好み焼き 肝油ドロップ 牛乳
9月9日	ご飯 鶏肉のトマト煮 温野菜 さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー さつま芋	ケチャップ トマト缶 塩 赤ワイン	お菓子 牛乳

<< スイートポテト >>

材料

- ・さつま芋(皮つき) 200g
- ・☆砂糖 大さじ2
- ・☆牛乳 大さじ2 ☆バター 30g
- ・卵黄 1個分

- ①さつま芋は皮をむいてゆでる。
- ②ゆであがったさつま芋を熱いうちにつぶし、☆の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ③食べやすい大きさに形を整え、表面に卵黄をぬる。
- ④180度のオーブンで15分焼いて、できあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	540kcal	599kcal
たんぱく質	21.6g	24.3g
脂質	15.0g	18.2g

☆誕生会メニュー☆

19月	ミックスピラフ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト 白菜のスープ フルーツ	精白米 マヨネーズ パン粉 油 三温糖	豚ひき肉 卵 牛乳 ハム ウィナー	ピーマン 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり ミニマト 白菜 コーン缶	ケチャップ ハヤシルウ コンソメ りんご酢 塩	プリンアラモード 牛乳
-----	---	------------------------	----------------------	---	-------------------------------	----------------

☆クリスマスメニュー☆

22月	クリスマスカレーライス ロースチキン マカロニサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ハム 鶏肉 牛乳	ピーマン 人参 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋 にんにく きゅうり ブロッコリー	カレールー 塩 りんご酢 ケチャップ しょうゆ みりん 酒 カレー粉	サンタクロースの ショートケーキ 肝油ドロップ ホットココア
-----	---	-----------------------	----------------	---	---	---