

# 令和6年 1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	
15 月 29	食パン(マーメレードジャム) チキンカツ 春雨サラダ キャベツのスープ フルーツ	食パン バン粉 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ 春雨	鶏肉 卵 かにかま	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン缶	マーメレードジャム 塩 酒 鶏ガラスープの素 コンソメ	梅じゃこおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
16 火 30	ご飯 ぶり大根 小松菜のナムル 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり ごま 厚揚げ みそ	大根 生姜 人参 小松菜 玉ねぎ もやし	しょうゆ みりん 酒	肉まん 牛乳
17 水 31	みそラーメン 豚肉と大葉の棒ぎょうざ トマト フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖 油	豚ひき肉 豚肉 みそ	キャベツ 人参 もやし コーン缶 大葉 ミニトマト	しょうゆ みりん 酒 りんご酢	おからドーナツ 牛乳
4 木 18	ご飯 豚肉のからみソース 野菜炒め さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 もやし にら さつま芋 しめじ 生姜	りんご酢 しょうゆ 塩	ホットケーキ 牛乳
19 金	ご飯 しゅうまい 里芋サラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	精白米 ごま油 三温糖 しゅうまいの皮 マヨネーズ 片栗粉	豚ひき肉 ハム	玉ねぎ 生姜 里芋 きゅうり 人参 コーン缶 チンゲン菜	酒 しょうゆ 塩 りんご酢 コンソメ	青きなこトースト 肝油ドロップ 牛乳
6 土 20	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油 ごま油	豚肉 卵 みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 にら ブロッコリー もやし	しょうゆ みりん 塩	お菓子 牛乳
22 月	バターロールパン 魚のチーズ焼き ちくわサラダ オニオンスープ フルーツ	バターロールパン マヨネーズ 三温糖	魚 チーズ ちくわ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参	ピザソース ケチャップ りんご酢 塩 コンソメ	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
9 火	ご飯 豚肉のすき焼き風 ミニトマト 大根と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	白菜 人参 しいたけ 玉ねぎ ミニトマト 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒	みそポテト 牛乳
10 水 24	けんちんうどん はんぺんフライ かぼちゃの甘煮 フルーツ	うどん 三温糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 はんぺん 卵	大根 人参 ごぼう ねぎ かぼちゃ	しょうゆ みりん 塩	バナナケーキ 牛乳
11 木 25	ドライカレー スパニッシュオムレツ ブロッコリー フルーツ	精白米 油	豚ひき肉 ウインナー 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト ブロッコリー	トマト缶 ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩	おしるこ 牛乳
12 金 26	豚丼 白和え さつま芋の粉ふき わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 豆腐 ごま みそ	玉ねぎ ほうれん草 人参 さつま芋 わかめ えのき	しょうゆ みりん 酒 塩	カスタードサンド 肝油ドロップ 牛乳
13 土 27	ご飯 豚肉の野菜巻き ミニトマト 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 みそ	いんげん 人参 ミニトマト 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

	目標量	平均値
エネルギー	540kcal	582kcal
たんぱく質	21.6g	25.3g
脂質	15.0g	17.7g

## << 豚肉と大葉の棒餃子 >>

材料(10本分)

豚こま肉 120~150g  
大葉 5枚  
餃子の皮 10枚  
油 適量  
水 大さじ1

①大葉を千切りにする。  
餃子の皮に千切りにした大葉をひとつまみ取って敷き、その上に豚肉を12~15g程のせる。左右から折り畳み、合わせ目に水をつけて押さえつける。これを10本作る。  
②フライパンに油を引いて熱し、①を並べ入れて中火で焼く。焼き色がついたら水を大さじ1入れて蓋をし、4分程蒸し焼きにする。  
④水分が飛んだらパリっとするまで焼き上げて完成。  
\*お好みでお醤油、ポン酢などつけて食べてください。

## ☆お正月メニュー☆

5 金	年明けうどん 煮しめ 田づくり 栗きんとん ブロッコリー かまぼこ フルーツ	うどん 三温糖	油揚げ なたと 鶏肉 いわし ごま かまぼこ	ほうれん草 人参 れんこん しいたけ さつま芋 栗 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩 ちなしの実	七草粥 牛乳
--------	----------------------------------------------------	---------	---------------------------	-------------------------------------------	-----------------------	-----------

## ☆誕生会メニュー☆

23 火	手巻き寿司 照り焼きチキン マセドアンサラダ ブロッコリー 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	卵 魚肉ソーセージ 鶏肉 油揚げ みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根	しょうゆ みりん 塩 りんご酢 酒	ココアフルーツケーキ 牛乳
---------	---------------------------------------------------------	------------------	------------------------	------------------------	----------------------	------------------