

令和6年 2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	
26月	*チーズパン 白身魚フライ 千切りキャベツ トマト *コンソメスープ フルーツ	チーズパン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油	カレイ 卵	生姜 キャベツ トマト コーン缶 玉ねぎ 人参	中濃ソース 酒 塩 りんご酢 コンソメ	*のり巻き 肝油ドロップ 牛乳
13火 27火	ご飯 *豚肉の生姜焼き きゅうりとかぶの酢の物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 きゅうり かぶ かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	13日 *レモンケーキ 27日 *あんまん 牛乳
14水 28水	14日 *しょうゆラーメン 28日 *塩ラーメン *ぎょうざ ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖 餃子の皮 油	豚肉 豚ひき肉 なた	キャベツ たら 玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 14日 ほうれん草 ねぎ 28日 もやし 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラスープの素	14日 *アメリカンドック 28日 *ワッフル 牛乳
1木 15木	*カレーライス *はんぺんステーキ ほうれん草のサラダ *ヨーグルトアイス フルーツ	精白米 油 オリーブ油	豚肉 牛乳 はんぺん ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 コーン缶	カレールウ カレー粉 ケチャップ しょうゆ りんご酢 塩	1日 *フルーツパンケーキ 15日 *フルーツサンド 牛乳
16金	*茶飯 *おでん *白菜のみそ汁 フルーツ	精白米	ちくわ うずら卵 みそ 揚げボール はんぺん	大根 人参 ブロッコリー 昆布 白菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	*ハッシュドポテト 肝油ドロップ 牛乳
3土 17土	ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが芋のチーズ焼き 和風ポトフ フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ じゃが芋 大根 人参 ごぼう ねぎ	コンソメ ケチャップ トマト缶 塩	お菓子 牛乳
5月 19月	*バターロールパン *グラタン コーンサラダ キャロットスープ フルーツ	バターロールパン オリーブ油 三温糖 パン粉 マカロニ	えび 鶏肉 チーズ 牛乳	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 人参	塩 酒 コンソメ ホワイトソース缶 りんご酢	5日 *大学芋 19日 *焼きおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
6火 29火	6日 *親子丼 29日 *二色丼 *春雨サラダ ミニトマト *わかめのみそ汁 フルーツ	春雨 ごま油 精白米 油	ハム 卵 鶏ひき肉 みそ	きゅうり 人参 ミニトマト わかめ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	*焼きそばパン 牛乳
7水 21水	7日 *きつねうどん 21日 *ほうとううどん かじきの竜田揚げ 粉ふき芋 フルーツ	うどん 片栗粉 油	かじき 7日 なた 油揚げ 21日 豚肉 みそ	生姜 じゃが芋 大根 人参 7日 ほうれん草 21日 ごぼう	しょうゆ みりん 酒 塩	7日 *どら焼き 21日 *ビスケットアイス 牛乳
8木 22木	*ミックスピラフ *ハンバーグ グリーンサラダ コーンクリームスープ フルーツ	精白米 油 パン粉 三温糖 マヨネーズ	ウインナー 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	人参 コーン缶 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 パセリ 中濃ソース 酒 りんご酢 コーンクリーム缶	8日 *アップル春巻き 22日 *揚げパン 牛乳
9金	*練馬スパゲティ 豚肉ときゅうりの炒め物 ミニトマト *オニオンスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	ツナ缶 豚肉	大根 きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	りんご酢 塩 しょうゆ 鶏ガラスープの素 コンソメ	*ハムチーズサンド 肝油ドロップ 牛乳
10土 24土	ご飯 タンダーチキン 温野菜 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 ヨーグルト みそ	にんにく 生姜 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ	ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩	お菓子 牛乳

<< ハンバーグ >> リクエストしてくれた子が多かったメニューです。

材料(8個分)

・豚ひき肉 400g ・玉ねぎ 1個 ・塩 4g
 ・木綿豆腐 1/4丁 ・卵 1個
 ・パン粉 40g ・牛乳 60g

- ①玉ねぎはみじん切りにしておく。ボールに材料を全て入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ②8等分にして、楕円形に成形し、フライパンに油をひいて両面に焼き色がつくまで焼く。(中火)
- ③両面に焼き色がついたら蓋をし、弱火で3分程蒸し焼きにする。中まで火が通ったら完成。お好みでケチャップなどかけて食べて下さい。

	目標量	平均値
エネルギー	540kcal	583kcal
たんぱく質	21.6g	25.7g
脂質	15.0g	18.4g

☆節分の日メニュー☆

2金	鬼さんご飯(ごはん・*焼肉) *ポテトサラダ ブロッコリー いわしのつみれ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	牛肉 ハム いわし みそ	にんにく 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり ブロッコリー 大根 人参 山芋	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	恵方巻き 肝油ドロップ 牛乳
----	---	------------------	-----------------	---	----------------------	----------------------

☆誕生会メニュー☆

20火	*ハンバーガー *フライドポテト チキンナゲット ブロッコリー *ABCスープ フルーツ	ミルクパン パン粉 油 片栗粉 マカロニ	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく 生姜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 トマト	酒 塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ	*フルーツパフェ 牛乳
-----	--	-------------------------	------------------------------	--------------------------------------	------------------------	----------------

*印は松組さんのリクエストメニューです。