

# 令和6年 5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	
1 20	水 月 黒糖パン ポーグンテー アスパラサラダ ABCスープ フルーツ	黒糖パン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ マカロニ 三温糖	豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 トマト アスパラ キャベツ コーン缶 玉ねぎ 人参	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	レモンケーキ 肝油ドロップ 牛乳
7	火 ご飯 鱈の竜田揚げ 小松菜のごま塩和え 新玉ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉	鱈 みそ 油揚げ	生姜 小松菜 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 ごま塩	たこやき 牛乳
8 22	水 焼きそば きゅうりと鶏肉の炒め物 ミニトマト すまし汁 フルーツ	中華麺 ごま油 油 三温糖	豚肉 鶏肉	キャベツ 人参 もやし きゅうり にんにく ミニトマト わかめ えのき	中濃ソース 塩 ウスターソース しょうゆ 酒	新じゃがが芋のコロッケ 牛乳
9 23	木 ハヤシライス シーザーサラダ ゆでそら豆 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 粉チーズ ベー コン	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム きゅうり そら豆	ハヤシルー ケチャップ りんご酢 塩	ラスク 牛乳
10 24	金 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 スナッパえんどう にらのみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	鮭 さつま揚げ みそ	ひじき 人参 にら スナッパえんどう 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	クレープ 肝油ドロップ 牛乳
11 25	土 ご飯 肉じゃが キャベツのゆかり和え わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 みそ	人参 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 鮭 ゆかりの素 塩	お菓子 牛乳
13 27	月 食パン(マーマレードジャム) ローストチキン コールスローサラダ かぶのスープ フルーツ	食パン 三温糖	鶏肉 パター	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 かぶ 玉ねぎ	マーマレードジャム しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
14 28	火 ご飯 魚のタンドリー 温野菜 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ヨーグルト 厚揚げ みそ	生姜 にんにく じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ほうれん草	酒 塩 ケチャップ しょうゆ カレー粉	玉子サンド 牛乳
15 29	水 ちゃんぽんうどん じゃが芋とツナのサラダ ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 マヨネーズ 油 ごま油	豚肉 かまぼこ ちくわ ツナ缶	キャベツ 人参 もやし じゃが芋 ブロッコリー	鶏ガラスープの素 塩 酒 しょうゆ	バナナヨーグルトドーナツ 牛乳
16 30	木 ご飯 麻婆豆腐 ナムル ワンタンスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖 ワンタンの皮	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ しいたけ 人参 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	テンメンジャン 酒 塩 鶏ガラスープの素 しょうゆ みりん	チーズトースト 牛乳
17 31	金 ご飯 白身魚フライ 千切りキャベツ トマト じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 油 小麦粉	カレイ 卵 みそ	キャベツ トマト 玉ねぎ わかめ じゃが	塩 酒 中濃ソース りんご酢	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
18	土 ご飯 豚肉の香味焼き ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 ごま油 三温糖	豚肉 ごま みそ	ねぎ ブロッコリー 人参 大根 玉ねぎ	酒 塩 しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩	お菓子 牛乳

<< パナナヨーグルトドーナツ >>

材料

バナナ 1本  
ホットケーキミックス 150g  
無糖ヨーグルト 大さじ3  
揚げ油 適量

①ボールにバナナを入れ、マッシャーやフォークなどでつぶす。  
②①にヨーグルトとホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。  
③フライパンに油を入れて170度に温める。  
④②の生地をスプーンですくって静かに油の中に入れ、きつね色になるまで揚げる。

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	552kcal
たんぱく質	21.4g	24.4g
脂質	14.9g	16.3g

☆こどもの日メニュー☆

2	木 ごぼん こいのぼりハンバーグ マゼドアンサラダ スナッパえんどう 花麩のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 油 三温糖 マヨネーズ 麩	豚ひき肉 卵 牛乳 みそ チーズ	玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり スナッパえんどう かぶ ミニトマト のり	酒 塩 ケチャップ りんご酢	かしわもち風ワッフル 牛乳
---	---	-----------------------------	---------------------	---	-------------------	------------------

☆誕生会メニュー☆

21	火 ベーコンピラフ スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	精白米 マヨネーズ 油 スパゲティ 三温糖	ベーコン 卵 ウィナー かにかま パター	玉ねぎ トマト 人参 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー キャベツ	コンソメ 塩 酒	フルーツココアケーキ 牛乳
----	--	-----------------------------	-------------------------	--	----------	------------------