

令和6年 6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	
3月17日	ご飯 豚肉の生姜焼き 三色和え 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 コーン缶 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	アメリカンドック 肝油ドロップ 牛乳
25日	ご飯 魚の南蛮漬け マカロニサラダ じゃが芋とごぼうのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マカロニ 油 マヨネーズ	魚 ハム みそ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり じゃが芋 いんげん ごぼう	りんご酢 塩 しょうゆ みりん 酒	フルーツサンド 牛乳
19日	ジャージャー麺 レバーの甘煮 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ フルーツ	中華麺 ごま油 油 三温糖	豚ひき肉 みそ 鶏レバー かにかま	人参 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜	テンメンジャン みりん 酒 塩 しょうゆ 鶏ガラスープの素	のり巻き(玉子・きゅうり) 牛乳
6月20日	チキンカレーライス チーズ春巻き 野菜のピクルス フルーツ	精白米 三温糖 春巻きの皮 油	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 大根 にんにく	カレールー カレー粉 ケチャップ りんご酢 しょうゆ 酒 みりん	ブルーベリージャムケーキ 牛乳
7月21日	食パン(いちごジャム) 魚のパン粉焼き 人参しりしり オクラと春雨のスープ フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油 春雨 三温糖	魚 粉チーズ 卵 ツナ缶	にんにく 人参 オクラ 玉ねぎ	いちごジャム 酒 塩 パセリ コンソメ	焼きうどん 肝油ドロップ 牛乳
8月22日	ご飯 じゃんじゃん豆腐 ブロッコリーのお浸し じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	しいたけ ピーマン 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー じゃが芋	テンメンジャン みりん 酒 塩 しょうゆ	お菓子 牛乳
10月24日	ご飯 焼き餃子 華風きゅうり 茄子と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 餃子の皮 ゴマ油 油 三温糖	豚ひき肉 油揚げ みそ	にら キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 茄子	鶏ガラスープの素 酒 塩 しょうゆ りんご酢	いももち 肝油ドロップ 牛乳
11月11日	ご飯 豚肉の野菜巻き ポテトサラダ きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ハム 豆腐 みそ	いんげん 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	リングドーナツ 牛乳
12月26日	練馬スパゲティ じゃが芋のそばろあんかけ ブロッコリー キャベツのスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 片栗粉	鶏ひき肉 ツナ缶	大根 じゃが芋 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参	りんご酢 しょうゆ 塩 コンソメ	ハムサンド 牛乳
13月27日	ご飯 魚の梅焼き 白和え もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 すりごま 豆腐 みそ	梅 ねぎ ひじき 人参 ほうれん草 もやし 青ねぎ 玉ねぎ	みそ みりん 酒 塩 しょうゆ	スイートパンプキン 牛乳
14月28日	ミルクパン チキンのさっぱりフライ フレンチサラダ ピシソワーズ フルーツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 三温糖 油	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	レモン にんにく 人参 キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢 コンソメ	ツナと青菜のおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
15月29日	ご飯 鶏肉のくわ焼き 野菜炒め 麩のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉 油	鶏肉 みそ	生姜 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩	お菓子 牛乳

<< 華風きゅうり >>

材料
きゅうり 3本 しょうゆ 大さじ1強
人参 1/4本 砂糖 小さじ1
酢 小さじ2

①きゅうりは乱切り、人参は千切りに切る。
②人参を鍋に入れ、食べやすい固さになるまで茹でる。
③②にきゅうりを入れ、10秒ほど経ったら人参も一緒にザルにあげて水気を切る。
④ボールにしょうゆ・砂糖・酢を合わせ、きゅうりと人参を入れて和える。味を染み込ませる為に15分程置いてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	564kcal
たんぱく質	21.4g	25.1g
脂質	14.9g	16.3g

☆虫歯予防の日メニュー☆

4日	火	ご飯 魚の照り焼き かみかみ切り干し大根サラダ 高野豆腐と小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 ごま油	魚 ハム 高野豆腐 みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	かみかみ れんこん入りナゲット 牛乳
----	---	---	----------------	--------------	--------------------	----------------------	--------------------------

☆じゃが芋ほりメニュー☆

5日	水	バターロールパン(マーマレードジャ 鶏肉の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト オニオンスープ フルーツ	バターロールパン 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	マーマレードジャム 酒 塩 しょうゆ みりん コンソメ	わかめおにぎり 牛乳
----	---	---	-----------------------	----------	---------------------------	-----------------------------------	---------------

☆誕生日会メニュー☆

18日	火	牛丼 ハムカツ ブロッコリー 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 パン粉 小麦粉	牛肉 ハム 卵 豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 大根 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 酒	メロンパフェ 牛乳
-----	---	------------------------------------	----------------------	------------------	----------------------------------	------------	--------------