

# 令和6年 8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 26 月	ご飯 鶏肉の磯部揚げ 三色和え 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 ハム ごま みそ	キャベツ コーン缶 玉ねぎ 人参 小松菜	青のり 酒 塩 ベーキングパウダー しょうゆ コンソメ	フレンチトースト 肝油ドロップ 牛乳
13 27 火	ご飯 煮魚 ポテトサラダ 豆腐とにらのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	魚 ハム 豆腐	生姜 じゃが芋 きゅうり 人参 にら	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 鶏ガラスープの素	ロールケーキ 牛乳
14 28 水	冷やしきつねうどん 豚肉と大葉の棒餃子 ゆでとうもろこし フルーツ	うどん 三温糖 餃子の皮 油	油揚げ かまぼこ 豚 肉	わかめ 大葉 とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	炒り卵おにぎり 牛乳
15 29 木	ご飯 ピーマンの肉詰め れんこん金平 冬瓜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 パン粉 小麦粉	豚ひき肉 卵 牛乳 豆腐 ごま みそ	玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん 冬瓜 えのき	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ みりん 酒	ハムチーズパイ 牛乳
2 16 30 金	食パン(いちごジャム&バター) ポークソテー ひじきサラダ キャベツのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	バター 豚肉 ハム	りんご にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅう り ひじき 玉ねぎ コーン缶	いちごジャム 酒 しょうゆ みりん 塩 コンソメ	フライドポテト 肝油ドロップ 牛乳
3 17 31 土	ご飯 筑前煮 ブロッコリー かぼちやのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 みそ	れんこん しいたけ 人参 ごぼう かぼち や ブロッコリー 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
5 19 月	麦ごはん 牛焼肉 ナムル わかめスープ フルーツ	精白米 押麦 油 三温糖	牛肉	にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラスープの素	コロッケ 肝油ドロップ 牛乳
6 20 火	ご飯 魚のバターしょうゆ焼き モロヘイヤの和え物 きゅうりと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	バター おかか 油揚げ みそ	にんにく モロヘイヤ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	酒 塩 しょうゆ	ホットケーキ&アイス 牛乳
7 21 水	そうめん 豚肉の唐揚げ 華風きゅうり ブロッコリー フルーツ	そうめん 三温糖 片栗粉 油	豚肉	生姜 きゅうり 人参 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	梅じゃこおにぎり 牛乳
8 22 木	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ ミニトマト ヨーグルトアイス フルーツ	精白米 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト	なす ズッキーニ 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参 ミニトマト	トマト缶 カレールー カレー粉 りんご酢 塩	レモンドーナツ 牛乳
9 23 金	バターロールパン 魚のチーズ焼き ごぼうサラダ 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 ハム	ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ 生姜	ピザソース缶 ケチャップ 酒 塩 りんご酢 コンソメ	たこやき 肝油ドロップ 牛乳
10 24 土	ご飯 鶏肉のおろし煮 野菜の塩昆布和え お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 麩	鶏肉 みそ	大根 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩こんぶ 塩	お菓子 牛乳

<< 鶏肉の磯部揚げ >>

材料(作りやすい分量)

- ・鶏肉 300g
- ・塩 ひとつまみ
- ・小麦粉 1カップ(100g)
- ・片栗粉 大さじ2
- ・青のり 小さじ1
- ・水 100ml
- ・ベーキングパウダー 大さじ1/2
- ・揚げ油 適量

①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩を入れよく混ぜ合わせておく。

②ボールに小麦粉、片栗粉、水、青のり、ベーキングパウダーを入れ、衣液を作る。

③フライパン又は鍋に揚げ油を入れ、180度まで熱する。鶏肉に衣液をくぐらせて、中に火が通るまで揚げる(約2～3分程)

\*衣液の材料がない場合は、天ぷら粉100g、水160mlでも代用可能です。

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	573kcal
たんぱく質	21.4g	22.0g
脂質	14.9g	18.5g