

令和6年 9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	
2月30日	カレーライス 切り干し大根サラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 じゃが芋 切り干し大根 きゅうり コーン缶 ミニトマト	カレールウ カレー粉 しょうゆ りんご酢 塩	2日 冷やしすいとん かんぱん 30日 にゅうめん 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	3日 ご飯 17日 お月見うどん 魚のみそ焼き 小松菜のごま和え 3日 もやしとえのきのみそ汁 フルーツ	三温糖 3日 精白米 17日 うどん	魚 ごま みそ 3日 油揚げ 17日 うずら卵 かまぼこ	生姜 小松菜 人参 3日 もやし えのき 17日 わかめ ねぎ	みりん 酒 しょうゆ	3日 冷やしうどん 17日 お月見まんじゅう 牛乳
4月18日	ミートソーススパゲティ はんぺんステーキ ブロッコリー かき玉スープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 はんぺん 卵	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく プロッコリー	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	ごま塩おにぎり 牛乳
5月19日	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏肉 みそ	キャベツ 人参 もやし にんにく わかめ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩	ココアリングドーナツ 牛乳
6月20日	食パン(マーマレードジャム&バター) 魚のクリームソースがけ いんげんとコーンのソテー トマトスープ フルーツ	食パン 油 小麦粉	魚 牛乳 バター ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん コーン缶 キャベツ トマト	マーマレードジャム コンソメ クリームソース缶 塩	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
7月21日	ご飯 ポークチャップ ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんにく 生姜 プロッコリー かぼちゃ	トマト缶 ケチャップ コンソメ	お菓子 牛乳
9月	マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布和え ミニトマト 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 みそ	人参 たけのこ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく キャベツ ミニトマト 大根 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩昆布	ブルーベリー ホットケーキ 肝油ドロップ 牛乳
10月	ご飯 魚の香味焼き ほうれん草の磯和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	魚 厚揚げ みそ	ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 えのき 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 のり佃煮	チキンナゲット 牛乳
11月25日	卵とじうどん 茄子とピーマンの肉みそ炒め 粉ふき芋 フルーツ	うどん ごま油 三温糖	卵 鶏肉 豚ひき肉 みそ なたと	人参 ほうれん草 茄子 ピーマン じゃが芋	しょうゆ みりん 酒	ミックスピラフ 牛乳
12月26日	ご飯 酢豚 ブロッコリー 中華スープ フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	豚肉 豆腐 かにかま	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	しょうゆ 酒 りんご酢 ケチャップ 鶏ガラスープの素 塩	カスタードサンド 牛乳
13月27日	黒糖パン 魚の竜田揚げ 千切り野菜サラダ ベーコンのスープ フルーツ	黒糖パン 片栗粉 油 三温糖	魚 ベーコン	生姜 キャベツ 人参 きゅうり レモン 白菜	しょうゆ 酒 りんご酢 塩 コンソメ	いももち 肝油ドロップ 牛乳
14月28日	ご飯 豆腐チャンプルー ミニトマト 里芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 豆腐 卵 みそ	もやし 玉ねぎ 人参 ミニトマト 里芋 小松菜	しょうゆ みりん 酒 おかか	お菓子 牛乳

<< タレかつ丼 >> 新潟県の郷土料理です。

材料(作りやすい分量)

・豚肉(とんかつ用) 2枚 ・しょうゆ 大さじ4
 ・小麦粉 適量 ・酒 大さじ2
 ・とき卵 1個分 ・みりん 大さじ1
 ・パン粉 適量 ・砂糖 大さじ3
 ・揚げ油 適量 ・水 大さじ6
 ・ご飯 お好みの量

①豚肉を叩いてうすく伸ばす。

②小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、とき卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。

③しょうゆ、酒、みりん、砂糖、水を鍋に入れ、1分ほど煮立たせる。

④揚げ油を170度まで熱し、②の豚肉を3～4分揚げる。

⑤揚げたてを③のタレにくぐらせ、食べやすい大きさに切る。ご飯の上のせてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	587kcal
たんぱく質	21.4g	24.4g
脂質	14.9g	16.9g

☆えんにちメニュー☆

12月	いちごジャムパン 焼きそば 鶏肉の唐揚げ 塩もみきゅうり カルピス	梅じゃこおにぎり フライドポテト ウインナー ミニトマト フルーツ	いちごジャムパン 精白米 三温糖 中華麺 片栗粉 油 カルピス	豚肉 鶏肉 ウインナー	キャベツ 人参 にんにく 生姜 きゅうり じゃが芋 ミニトマト	酒 塩 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん	ベビーカステラ風 牛乳
-----	---	---	--	----------------	--	----------------------------------	----------------

☆誕生会メニュー☆

24月	タレかつ丼 スパゲティサラダ ブロッコリー 花麩のみそ汁 フルーツ	ミニトマト	精白米 三温糖 スパゲティ マヨネーズ 油 パン粉 小麦粉 麩	豚肉 卵 ハム みそ	生姜 きゅうり 人参 ミニトマト プロッコリー 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	シフォンケーキ フルーツ添え 牛乳
-----	---	-------	---	------------	-----------------------------------	----------------------	-------------------------