

令和6年 11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	
11月25日	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ ミニトマト もやしと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 きゅうり 切り干し大根 もやし ミニトマト	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	クロックムッシュ 肝油ドロップ 牛乳
12月26日	ご飯 魚のタンドリー ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 オリーブ油	魚 ヨーグルト ウインナー みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 人参	酒 塩 ケチャップ カレー粉 コンソメ	大学芋 牛乳
13月27日	きのこスパゲティ ちくわサラダ ブロッコリー 白菜のスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 バター ちくわ ごま ベーコン	マッシュルーム まいたけ エリンギ えのき 人参 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ 白菜 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 コンソメ りんご酢 塩	玉子サンド 牛乳
14月28日	さつま芋ご飯 牛肉とれんこんの炒め物 きゅうりの塩昆布和え 長ねぎと麩のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 麩 油	牛肉 みそ	さつま芋 れんこん にんにく 生姜 きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ	塩 酒 ごましお しょうゆ みりん 塩こんぶ	どら焼き 牛乳
15月29日	ぶどうパン マカロニグラタン シーザーサラダ ポトフ フルーツ	ぶどうパン マカロニ 油 オリーブ油 マヨネーズ 押麦	えび 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ じゃが芋 人参	コンソメ 塩 酒 ホワイトソース缶 りんご酢	さつま芋もち 肝油ドロップ 牛乳
2月16日	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ ベーコンスープ フルーツ	精白米 三温糖 小麦粉 油	鶏肉 ハム ベーコン	キャベツ きゅうり 白菜 トマト	塩 ケチャップ りんご酢 コンソメ	お菓子 牛乳
1月18日	ご飯 さばのみそ煮 じゃが芋金平 なめこのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	さば みそ ごま 豆腐	生姜 じゃが芋 人参 いんげん なめこ	酒 みりん しょうゆ	おさつサンド 肝油ドロップ 牛乳
5月	ご飯 肉じゃが ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ じゃが芋 ひじき いんげん えのき キャベツ	しょうゆ みりん 酒	パウンドケーキ 牛乳
6月20日	けんちんうどん 笹かまぼこの天ぷら りんごの天ぷら ブロッコリー フルーツ	うどん 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 かまぼこ	大根 人参 里芋 ごぼう 小松菜 りんご ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒	焼きおにぎり 牛乳
7月21日	ドライカレー チーズ春巻き ミニトマト コンソメスープ フルーツ	精白米 三温糖 油 春巻きの皮 油	豚ひき肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 ミニトマト	トマト缶 カレールウ ケチャップ コンソメ	アップルパイ 牛乳
8月22日	食パン(りんごジャム&バター) 魚のパン粉焼き 人参しりしり ワンタンスープ フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油 ワンタンの皮	魚 バター 卵 ツナ缶	にんにく 生姜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	りんごジャム 酒 塩 パセリ コンソメ 鶏ガラスープの素	みそポテト 肝油ドロップ 牛乳
9月30日	ご飯 豚肉の野菜巻き 春雨とかにかまのサラダ 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 春雨 マヨネーズ	豚肉 かにかま みそ	いんげん 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	お菓子 牛乳

<< さつまいももち >>

材料(6個分)

- ・さつまいも 250g(中1本)
- ・片栗粉 大さじ1強
- ・油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

- ①さつまいもの皮を剥く。適当な大きさに切り、茹でる。
- ②火が通ったらお湯を捨て、さつまいもを潰す。
- ③片栗粉を②に入れ、手でよく混ぜたら、小判型に形成する。
(水分が足らなそうだったら、水を入れて調整する。)
- ④フライパンに油をひき、弱火で両面を焼く。
- ⑤しょうゆ、砂糖を合わせる。④に入れ、絡めてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	578kcal
たんぱく質	21.4g	25.4g
脂質	14.9g	16.9g

☆誕生会メニュー☆

19月	手巻き寿司 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリー 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	魚肉ソーセージ 卵 鶏肉 ハム 豚肉 みそ	きゅうり のり 生姜 人参 ブロッコリー 大根 ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	バナナクレープ 牛乳
-----	---	------------------	--------------------------	--------------------------------------	----------------------	---------------