

令和7年 1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	
27月	ご飯 ぶりの照り焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	ぶり ハム みそ 油揚げ	じゃが芋 きゅうり 人参 白菜	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	チヂミ 肝油ドロップ 牛乳
14火 28火	中華丼 じゃが芋の素揚げ ブロッコリー わかめスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 片栗粉	豚肉 えび うずら卵	白菜 人参 たけのこ しいたけ にんにく 生姜 じゃが芋 ブロッコリー わかめ もやし ねぎ	鶏ガラスープの素 しょうゆ みりん 酒 塩	にゅうめん 牛乳
15水 29水	カレーうどん ごまマヨサラダ かぼちゃのソテー フルーツ	うどん マヨネーズ 三温糖	豚肉 ハム すりごま バター	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ	カレールー しょうゆ みりん 酒 カレー粉 塩	五平餅 牛乳
16木 30木	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナムル 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖	鶏肉 みそ 豆腐	にんにく 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	スイートポテト 牛乳
17金 31金	食パン(マーマレードジャム&バター) 魚のバターしょうゆ焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ フルーツ	食パン スパゲティ マヨネーズ 三温糖	バター ハム 魚	にんにく きゅうり 人参 キャベツ	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	バナナヨーグルト ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
4土 18土	ご飯 スパニッシュオムレツ 千切り野菜サラダ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 油 オリーブ油 三温糖	卵 ウインナー チーズ 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ	ケチャップ コンソメ 塩 りんご酢	お菓子 牛乳
6月 20月	ご飯 鶏肉の香味焼き 白和え 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 三温糖	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	生姜 にんにく ひじき ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	揚げパン 肝油ドロップ 牛乳
8水 22水	しょうゆラーメン ぎょうざ 塩もみきゅうり フルーツ	中華麺 ごま油 ぎょうざの皮 油 片栗粉	豚肉 うずら卵 なた 豚ひき肉	ほうれん草 ねぎ たら キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	しょうゆ みりん 酒 塩	しらすおにぎり 牛乳
9木 23木	ハヤシライス はんぺんフライ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖 パン粉 小麦粉	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	ハヤシルウ ケチャップ	ホットケーキ 牛乳
10金 24金	ミルクパン 白身魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー さっぱりクリームシチュー フルーツ	ミルクパン オリーブ油	カレイ バター 牛乳	にんにく 生姜 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	塩 酒 コンソメ シチュールー	おしるこ 肝油ドロップ 牛乳
11土 25土	ご飯 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 パン粉 小麦粉	豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	人参 もやし 玉ねぎ たら キャベツ さつま芋	しょうゆ 塩 ゆかりふりかけ りんご酢	お菓子 牛乳

<< バナナヨーグルトドーナツ >>

材料 (8個分)
バナナ 1本(皮をむいて100gくらい)
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ボウルにバナナを入れ、マッシャーやフォークなどで潰す。
- ② ①にヨーグルトとホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンに揚げ油を入れて170℃程に温める。
- ②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	574kcal
たんぱく質	21.4g	24.3g
脂質	14.9g	17.5g

☆お正月メニュー☆

7火	年明けうどん 煮しめ 栗きんとん 田作り 紅白なます かまぼこ 玉子焼き フルーツ	うどん 三温糖 麩	油揚げ 鶏肉 卵 かまぼこ かたくちいわし	大根 わかめ 人参 れんこん しいたけ いんげん さつま芋 栗の甘露煮	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 くちなしの実	七草がゆ 牛乳
----	---	-----------	--------------------------	--	--------------------------------	------------

☆誕生会メニュー☆

21火	お赤飯 天ぷら(ちくわ・さつま芋・ウインナー) ブロッコリー 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油 小麦粉	小豆 ウインナー ちくわ 鶏肉 みそ	さつま芋 ブロッコリー 大根 人参 白菜	ごましおふりかけ	いちごショートケーキ 牛乳
-----	--	-----------	-----------------------	-------------------------	----------	------------------