

令和7年 4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	
14 月 28	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 片栗粉	カレイ みそ	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ 生姜 じゃが芋 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	豆腐ナゲット 肝油ドロップ 牛乳
1 火 15	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	ホットケーキ 牛乳
2 水 16	ナポリタンスパゲティ はんぺんステーキ ブロッコリー 小松菜のスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖	ベーコン パター はんぺん	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー 小松菜 コーン缶	ケチャップ コンソメ トマトピューレ 塩 しょうゆ	チャーハン 牛乳
3 木 17	ご飯 魚の竜田揚げ 春キャベツの中華サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 片栗粉 油 ごま油	魚 ごま 豆腐 みそ	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ	しょうゆ 酒 鶏ガラスープの素 塩	ハムサンド 牛乳
4 金 18	食パン(いちごジャム・バター) ポークソテー アスパラのソテー かぶのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	バター 豚肉	生姜 にんにく りんご アスパラ コーン缶 かぶ 玉ねぎ 人参	いちごジャム しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	じゃが芋の素揚げ 肝油ドロップ 牛乳
5 土 19	ご飯 肉野菜炒め 白和え 長ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 豆腐 みそ ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ほうれん草 ひじき ねぎ えのき	塩 鶏ガラスープの素 酒 しょうゆ	お菓子 牛乳
7 月 21	ご飯 鯖の西京焼き 根菜の煮物 春野菜の豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	鯖 みそ 豚肉	大根 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 生姜 いんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ	ジャムサンドワッフル 肝油ドロップ 牛乳
8 火 30 水	カレーライス ブロッコリーのチーズ焼き ミニトマト フルーツ	精白米 油	豚肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー ミニトマト	カレールウ カレー粉 ケチャップ 塩	にゅうめん 牛乳
9 水 23	きつねうどん 笹かまぼこの磯部揚げ スナックえんどう フルーツ	うどん 小麦粉 油	油揚げ なたと 笹かまぼこ	ほうれん草 人参 大根 スナックえんどう	しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー 青のり	梅じゃこおにぎり 牛乳
10 木 24	たけのこご飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ 麩	油揚げ みそ 魚 ごま	たけのこ 人参 ほうれん草 青ねぎ 玉ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん	いちごサンド 牛乳
11 金 25	バターロールパン 鶏むね肉のさっぱりフライ 温野菜 トマトとベーコンのスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 油 パン粉	鶏肉 卵 ベーコン	レモン じゃが芋 ブロッコリー 人参 トマト 玉ねぎ	酒 塩 コンソメ	鈴カステラ 肝油ドロップ 牛乳
12 土 26	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 卵 みそ	玉ねぎ 人参 もやし にら ブロッコリー	塩 酒 しょうゆ みりん おかか	お菓子 牛乳

<< 鯖の西京焼き >>

材料

- ・鯖 2切れ
- ・みそ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ3
- ・酒 大さじ1強
- ・みりん 大さじ1強

- ①みそ、砂糖、酒、みりんを混ぜ合わせる。
 - ②鯖に①を全体にかけて馴染ませ、30分程置いておく。
 - ③オーブンを180℃で予熱しておく。
 - ④漬けておいた鯖を取り出し、余分なみそを落とす。
 - ⑤クッキングシートを敷いた鉄板の上に鯖を並べ、180℃で20分焼く。(フライパンや魚焼きグリルで焼いても大丈夫です)
- *焦げやすいので注意しながら焼いてください。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	565kcal
たんぱく質	21.3g	25.8g
脂質	14.8g	16.4g

☆誕生会メニュー☆

22 火	バターライス 鶏肉の唐揚げ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー ミニトマト 春キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ウインナー ハム みそ パター	生姜 にんにく 人参 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー ミニトマト キャベツ 玉ねぎ	塩 パセリ しょうゆ 酒 みりん りんご酢	フルーツケーキ 牛乳
---------	--	--------------------	-----------------------	---	--------------------------	---------------