

令和7年 6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 16	月	食パン(マーメイド・シヤム・バター) 魚のカレー風味焼き 人参しりしり キャベツと小松菜のスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	バター 魚 卵 ツナ缶	生姜 人参 キャベツ 小松菜	マーメイドシヤム カレー粉 塩 酒 コンソメ	じゃが芋の甘辛和え 肝油ドロップ 牛乳
3 17	火	ご飯 ユーリンチー ナムル 玉ねぎといんげんのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	鶏肉 みそ 油揚げ	生姜 にんにく ねぎ ほうれん草 人参 もやし いんげん 玉ねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 酒	ブルーベリーマフィン 牛乳
18	水	ジャージャー麺 かぼちゃの甘煮 ブロッコリー はんぺんのすまし汁 フルーツ	中華麺 ごま油 油 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 みそ はんぺん	ねぎ 人参 たけのこ しいたけ きゅうり 生姜 にんにく かぼちゃ ブロッコリー わかめ	テンメンジャン 塩 しょうゆ みりん 鶏ガラスープの素	ごま塩おにぎり 牛乳
5 19	木	ハヤシライス ブロッコリーのかにかまあんかけ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 かにかま	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト	ハヤシルウ ケチャップ 塩 鶏ガラスープの素	冷やしたぬきうどん 牛乳
6 20	金	ご飯 肉じゃが 華風きゅうり 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	じゃが芋 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	だし巻き玉子サンド 肝油ドロップ 牛乳
7 21	土	ご飯 豚肉の野菜巻き トマト 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	いんげん 人参 玉ねぎ トマト 白菜	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
9 23	月	チーズパン ハンバーグ ビーフンサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	チーズパン 油 パン粉 三温糖 ビーフン ごま油	豚ひき肉 卵 牛乳 ハム	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 チンゲン菜	塩 酒 中濃ソース ケチャップ しょうゆ りんご酢 コンソメ	ねじりあんこパイ 肝油ドロップ 牛乳
10 30	火 月	ご飯 魚の梅焼き じゃが芋の金平 かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	魚 みそ ごま 油揚げ	ねぎ 梅 じゃが芋 人参 かぶ 玉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 塩	塩焼きそば 牛乳
11 25	水	練馬スパゲティ ポテトサラダ ミニトマト ほうれん草のスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 マヨネーズ	ツナ缶 ハム	大根 じゃが芋 きゅうり 人参 ミニトマト	りんご酢 しょうゆ 塩 コンソメ	おかかおにぎり 牛乳
12 26	木	ピラフ ローストチキン キャベツときゅうりのサラダ オニオンスープ フルーツ	精白米 三温糖 油	ウインナー バター 鶏肉 ごま	人参 コーン缶 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	コンソメ 塩 酒 パセリ みりん しょうゆ りんご酢	チュロス 牛乳
13 27	金	ご飯 魚の南蛮漬け マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	魚 かにかま みそ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり じゃが芋 にら	りんご酢 しょうゆ 酒 みりん	キウイジャムサンド 肝油ドロップ 牛乳
14 28	土	ご飯 豚肉ときゅうりの炒め物 粉ふき芋 具たくさんみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	豚肉 みそ 油揚げ	きゅうり じゃが芋 にら にんにく 大根 人参	鶏ガラスープの素 塩 酒	お菓子 牛乳

<< 練馬スパゲティ >>

材料

- ・大根 400g(すりおろしておく)
- ・ツナ缶 130g
- ・酢 60g
- ・砂糖 20g
- ・しょうゆ 70g
- ・スパゲティ 400g
- ・バター 小さじ2 ・オリーブ油 小さじ1

- ①鍋に大根をすりおろしたものと、ツナ缶、酢、砂糖、しょうゆを入れ火にかけて煮込む。
- ②スパゲティをたっぷりのお湯で茹でる。茹で上がったたら、バターとオリーブ油を絡めておく。
- ③スパゲティをお皿に盛り付け、①のソースを適量かけてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	566kcal
たんぱく質	21.3g	24.8g
脂質	14.8g	15.9g

☆虫歯予防の日メニュー☆

4	水	玄米ご飯 魚のチーズ焼き 小松菜の和え物 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 玄米 三温糖	魚 チーズ ハム みそ 高野豆腐 おかか	小松菜 コーン缶 玉ねぎ	ピザソース ケチャップ 酒 塩 しょうゆ	かみかみナゲット (れんこん入り) 牛乳
---	---	--	------------	-------------------------	-----------------	-------------------------	----------------------------

☆誕生会メニュー☆

24	火	ケロッピーごはん コロッケ ブロッコリー ABCスープ フルーツ	精白米 パン粉 油 小麦粉 三温糖 マカロニ	豚ひき肉 卵	きゅうり 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー トマト のり	梅ちり コンソメ 塩 中濃ソース 青のり	かたつむりケーキ 牛乳
----	---	--	------------------------------	--------	---	----------------------------	----------------