

令和7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	
1	月	カレーライス 切り干し大根とツナのサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油	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 ミニトマト	カレールウ カレー粉 しょうゆ りんご酢 塩	1日 冷やしすいとん かんぱん 29日 オレンジケーキ 肝油ドロップ 牛乳
2	火	黒糖パン 白身魚のフリッター ほうれん草とウインナーのソテー キャロットスープ 冷凍バナナ フルーツ	黒糖パン 小麦粉 油 片栗粉 三温糖	カレイ ウインナー	生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ バナナ	炭酸水 塩 ベーキングパウダー コンソメ	チヂミ 牛乳
3	水	冷やしたぬきうどん 焼きとり さつま芋の甘煮 フルーツ	うどん 天かす 三温糖	かまぼこ 鶏肉	わかめ 生姜 さつま芋	しょうゆ みりん 酒 塩	塩昆布おにぎり 牛乳
4	木	ご飯 しゅうまい 中華サラダ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	精白米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 油 三温糖	豚ひき肉 ハム ごま 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり かぼちゃ	酒 しょうゆ 塩 鶏ガラスープの素	ツイスト揚げパン 牛乳
5	金	ご飯 鮭の西京焼き 高野豆腐と大根の煮物 冷や汁 フルーツ	精白米 三温糖	鮭 みそ 高野豆腐	生姜 大根 いんげん きゅうり 人参 玉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ	焼きうどん 肝油ドロップ 牛乳
6	土	ご飯 ポークチャップ 粉ふき芋 小松菜のスープ フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 小松菜	ケチャップ 塩 トマトピューレ 赤ワイン パセリ コンソメ	お菓子 牛乳
8	月	食パン(マーマレードジャム・バター) 鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ トマトスープ フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 チーズ バター	キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	マーマレードジャム 酒 塩 パセリ りんご酢 コンソメ	8日 スイートパンプキン 22日 おはぎ 肝油ドロップ 牛乳
9	火	ご飯 さばのかば焼き 白和え ごぼうのみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	さば ごま 豆腐 油揚げ みそ	生姜 ひじき 人参 ほうれん草 ごぼう	酒 しょうゆ みりん 塩	肉まん 牛乳
10	水	ミートソーススパゲティ はんぺんステーキ いんげんとコーンのソテー オニオンスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 油	豚ひき肉 チーズ はんぺん	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 いんげん コーン缶	トマトピューレ 塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	冷やしだし茶漬け 牛乳
12	金	豚丼 かにかまサラダ トマト 秋なすのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 かにかま みそ	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり トマト なす	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	レモンカスタードサンド 肝油ドロップ 牛乳
13	土	ご飯 チキンピカタ ごまマヨサラダ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 卵 チーズ ハム みそ	キャベツ きゅうり 青ねぎ 玉ねぎ 人参	塩 酒 ケチャップ しょうゆ	お菓子 牛乳

<< レモンカスタードサンド >>

材料
卵 1個
砂糖 大さじ4強
小麦粉 大さじ2弱
牛乳 1/2カップ
レモン汁 大さじ3
食パン 4枚

①牛乳を沸騰直前まで温めておく。
②ボールに卵、砂糖を入れて混ぜる。そこにふるいにかけて小麦粉を入れて、混ぜ合わせる。
③ ②に牛乳を3回に分けて入れ混ぜる。(1回牛乳を入れるごとに混ぜる)ダマができてしまった場合は、こし器などを使う。
④鍋にうつし、とろみがつくまでダマにならないようによくかき混ぜながら加熱する。(中火～弱火)
⑤ある程度固まってきたらレモン汁を入れ、30秒ほど混ぜながら加熱したら火を止める。皿やバットにうつし冷蔵庫で冷やす。
⑥食パンに塗ってサンドする。お好みの大きさに切って完成。

☆えんにちメニュー☆

11	木	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 フルーツ	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	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	フルーツサンデー 牛乳
----	---	---	---	----------------------------------	----------------	--	----------------------------------	----------------

☆誕生会メニュー☆

25	木	オムハヤシライス じゃが芋フライ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム じゃが芋 ブロッコリー	ハヤシルウ ケチャップ 塩	チョコバナナ パンケーキ 牛乳
----	---	---------------------------------------	------------------	----------	----------------------------------	------------------	-----------------------