令和6年　3月　献立表

練馬仲町保育園

日付		献立名	材料名 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	3時のおやつ
4 18	月	4日　*牛丼 18日　*オムライス *ひじきサラダ ミニトマト 小松菜のスープ フルーツ	精白米　マヨネーズ 三温糖 18日　オリーブ油	ハム 4日　牛肉 18日　ウインナー　卵 バター	玉ねぎ　ひじき　きゅうり ミニトマト　小松菜　人参	りんご酢　塩 コンソメ 4日　しょうゆ　みりん 18日　ケチャップ トマトピューレ	4日　*ブルーベリージャムサンド 18日　*マーマレードジャムサンド *チュロス 肝油ドロップ　牛乳
5	火	ご飯 *マーボー豆腐 *秋野菜の素揚げ 大根のみそ汁 フルーツ	精白米　ごま油　油 片栗粉　三温糖	豆腐　豚ひき肉　みそ 油揚げ	ねぎ　しいたけ　たけのこ 人参　生姜　さつま芋 かぼちゃ　れんこん 大根　わかめ	しょうゆ　酒　塩 テンメンジャン	*キャロットケーキ 牛乳
6	水	*ミートソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 ブロッコリー 具だくさんスープ フルーツ	スパゲティ　オリーブ油 油　三温糖　押麦	豚ひき肉　チーズ ウインナー	人参　玉ねぎ　さつま芋 レモン　ブロッコリー キャベツ	トマト缶　ケチャップ トマトピューレ　塩 コンソメ	*バナナドーナツ 牛乳
7 21	木	*ハヤシライス *ポテトサラダ ミニトマト フルーツ	精白米　油 マヨネーズ　三温糖	豚肉　ハム	人参　玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム ミニトマト	ハヤシルウ　塩 ケチャップ　りんご酢	*にゅうめん 牛乳
8 22	金	*秋の炊き込みご飯 魚のパン粉焼き 千切り野菜サラダ *さっぱりクリームシチュー フルーツ	精白米　パン粉 オリーブ油　三温糖	鮭　ムキカレイ　チーズ 鶏肉　牛乳	しめじ　人参　にんにく キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　マッシュルーム	しょうゆ　酒　塩 パセリ　りんご酢 コンソメ	*ピザ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
9 30	土	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草の磯和え さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米　油　三温糖	豚肉　みそ	大根　ほうれん草 えのき　さつま芋 玉ねぎ	しょうゆ　みりん　酒 塩　のり佃煮	お菓子 牛乳
11 25	月	*カレーうどん *玉子焼き *三色和え フルーツ	うどん　油　三温糖	豚肉　卵　ハム　おかか	玉ねぎ　人参　キャベツ にんにく　生姜	カレールウ　しょうゆ カレー粉　みりん　酒 塩	おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
12 26	火	ご飯 12日　*ピーマンの肉づめ 26日　魚のみそ焼き 切り干し大根の煮物 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米　三温糖 12日　パン粉	油揚げ　みそ 12日　豚ひき肉　卵 牛乳 26日　魚	切り干し大根　人参 新玉ねぎ　青ねぎ 12日　ピーマン	しょうゆ　みりん　酒 12日　ケチャップ 中濃ソース	*フレンチトースト 牛乳
13 27	水	*ナポリタンスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ　オリーブ油 三温糖	ベーコン　バター チーズ	玉ねぎ　人参　にんにく マッシュルーム じゃが芋　ブロッコリー キャベツ　コーン缶	ケチャップ　コンソメ トマトピューレ　塩	*いなり寿司 牛乳
14 28	木	*納豆ご飯 *さんまのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 *豚汁 フルーツ	精白米　三温糖	納豆　さんま　豚肉 みそ	生姜　きゅうり　わかめ キャベツ　大根　人参 ごぼう　ねぎ	しょうゆ　みりん　酒 りんご酢	*お好み焼き 牛乳
15 29	金	*ぶどうパン *ミートローフ 春キャベツのサラダ *たまごスープ フルーツ	ぶどうパン　パン粉 三温糖　マヨネーズ	豚ひき肉　卵　牛乳 かにかま	玉ねぎ　人参　にんにく 生姜　キャベツ　きゅうり	塩　酒　ケチャップ 中濃ソース りんご酢　コンソメ	*スイートポテト 肝油ドロップ 牛乳
2 16	土	ご飯 鶏肉と新じゃが芋のくわ焼き 大根とツナの和え物 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米　三温糖 マヨネーズ	鶏肉　ツナ缶　油揚げ みそ	じゃが芋　大根 きゅうり　白菜　人参	しょうゆ　みりん　酒	お菓子 牛乳

	目標量	平均値
エネルギー	540kcal	564kcal
たんぱく質	21.6g	23.3g
脂質	15.0g	16.9g

<< フレンチトースト >>

材料
食パン8枚切り　2枚
卵　1個
牛乳　大さじ4
砂糖　大さじ2

①食パンは1枚4等分に切っておく。
②バット又はボールに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加え混ぜ合わせる。
③よく混ざったら牛乳を入れ、再度よく混ぜる。
④食パンを③の卵液に染み込ませる。
⑤クッキングシートを敷いた鉄板の上に④を乗せ、180度のオーブンで15分焼く。

☆ひな祭りメニュー☆

1	金	*たけのこご飯 *とんかつ *マカロニサラダ　ブロッコリー 菜の花のすまし汁 フルーツ	精白米　三温糖 パン粉　油　小麦粉 マカロニ　マヨネーズ	油揚げ　卵　桜でんぶ ハム	たけのこ　人参 きゅうり　ブロッコリー 菜の花	しょうゆ　酒　塩 中濃ソース　りんご酢	*いちごのショートケーキ ひなあられ 肝油ドロップ *カルピス

☆お別れ会メニュー☆

19	火	*いちごジャムパン　*ゆかりおにぎり *焼きそば　*鶏肉の唐揚げ *ウインナー　*フライドポテト *塩もみきゅうり　*ミニトマト *カルピス　フルーツ	いちごジャムパン 中華麺　油　片栗粉 三温糖　カルピス	豚肉　鶏肉　ウインナー	キャベツ　人参　生姜 にんにく　じゃが芋 きゅうり　ミニトマト	ゆかりの素 中濃ソース　しょうゆ ウスターソース　塩 みりん　酒	*いちごパフェ *ココア

*印は松組さんのリクエストメニューです。