

令和4年 12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	
12月26日	ごはん 魚フライのタルタルソースがけ 千切りキャベツ ミニトマト 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油	魚 卵 高野豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ ミニトマト 玉ねぎ	塩 酒	スイートポテト 肝油ドロップ 牛乳
12月27日	ハヤシライス 鶏肉ときゅうりの炒めもの ミニトマト フルーツ	精白米 油 ごま油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム にんにく 生姜 ミニトマト	ハヤシルウ 塩 鶏ガラスープの 酒 素 ケチャップ	きなこジャムサンド 牛乳
12月28日	みそラーメン マゼドアンサラダ 鶏レバーの甘煮 フルーツ	中華麺 ごま油 マヨネーズ 三 温糖	豚肉 みそ 鶏レバー	キャベツ 人参 もやし コーン缶 じゃが芋 きゅうり 生姜	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	バナナフリッター 牛乳
12月15日	ごはん ぶり大根 三色あえ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり ハム みそ	大根 生姜 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	たこやき 牛乳
12月16日	バターロールパン 鶏肉と里芋のグラタン ツナサラダ かぶのスープ フルーツ	バターロールパン オリーブ油 油 パン粉 マカロニ 三温糖	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ缶	里芋 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり かぶ	ホワイトソース缶 しょうゆ りんご酢 塩 コンソメ	しゅうまい 肝油ドロップ 牛乳
12月17日	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの甘煮 油揚げともやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 油揚げ みそ	キャベツ 人参 もやし かぼちゃ にんにく 生姜	鶏ガラスープの素 塩 酒 しょうゆ みりん	お菓子 牛乳
12月19日	ごはん 鶏肉のてりやき 白あえ さつま芋のソテー 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 豆腐 ごま バター みそ	生姜 ほうれん草 人参 さつま芋 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩	焼きそばパン 肝油ドロップ 牛乳
12月17日	茶飯 おでん 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米	ちくわ さつま揚げ はんぺん うずら卵 みそ	大根 昆布 ブロッコリー ミニトマト じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	セサミドーナツ 牛乳
12月21日	ちゃんぽんうどん 果物の天ぷら ブロッコリー フルーツ	うどん 天ぷら粉 油	かまぼこ ちくわ 豚肉	人参 キャベツ もやし りんご 柿 バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 三温糖 鶏ガラスープ の素	卵と塩昆布のおにぎり 牛乳
12月22日	豚丼 8日 かぼちゃサラダ 22日 かぼちゃのいとこ煮 にらのみそ汁 フルーツ	精白米 油 8日 マヨ ネーズ	豚肉 みそ 豆 22日 小	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ にら 8日 きゅうり 人 参	しょうゆ みりん 酒 塩	レモンケーキ 牛乳
12月9日	食パン(ブルーベリージャム) 魚のタンドリー チーズサラダ オニオンスープ フルーツ	食パン マヨネーズ 三温糖	魚 ヨーグルト チーズ	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ブルーベリージャム ケチャップ カレー粉 塩 コンソメ	芋煮 肝油ドロップ 牛乳
12月10日	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかかあえ 麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 麩	卵 ウインナー おかか みそ	じゃが芋 人参 トマト ブロッコリー 玉ねぎ	コンソメ 塩 しょうゆ みりん	お菓子 牛乳

<< ローストチキン >>

材料	①ボールに玉ねぎをすりおろし、鶏肉以外のすべての材料を入れ混ぜる。鶏肉を食べやすい大きさに切り、ボールの中に入れて軽く揉みこみ、	②漬け終わったら、玉ねぎが溶まった鶏肉を取り	目標量	平均値
鶏もも肉 1枚(300gくらい) 酒 大さじ1 玉ねぎ 中サイズ1/4こ 醤油 大0分程度漬けておく。		オープンの場合→180度で15分。 フライパンの場合は	559kcal	591kcal
さじ1強 みりん 大さじ1強	にんにくチューブ 1センチ 生姜チューブ 1 出して焼く。		たんぱく質 22.7g	24.6g
			脂質 16.4g	18.5g

☆誕生会メニュー☆

12月20日	ハンバーガー シーザーサラダ フライドポテト ミニトマト さっぱりクリームシチュー フルーツ	ミルクパン 油 パン粉 マヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ きゅうり キャベツ ミニトマト 人参 マッシュルーム	ケチャップ 塩 酒 りんご酢 コンソメ シチュールウの素	フルーツパフェ 牛乳
--------	--	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------

☆クリスマスメニュー☆

12月23日	クリスマスカレーライス ローストチキン ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 コーン缶 生姜 にんにく きゅうり じゃが芋 ブロッコリー	カレー粉 ケチャップ カレールウ しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	いちごサンタケーキ 肝油ドロップ 牛乳
--------	--	--------------------	----------------	--	---	---------------------------