

令和5年 1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	
16月30	ごはん 魚の香味やき 切り干し大根サラダ 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 オリーブ油 三温糖	魚 ハム みそ ごま	ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根 きゅうり 白菜 人参	酒 塩 しょうゆ みりん りんご酢	バナナ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
17火31	ほうとう風うどん ちくわの磯部あげ ミニトマト フルーツ	うどん 三温糖 油 天ぷら粉	豚肉 みそ ちくわ	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう ねぎ ミニトマト	しょうゆ みりん 酒 青のり	カスタードサンド ホットココア
4水18	ドライカレー カロニサラダ つま芋のレモン煮 フルーツ	マ さ 精白米 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 ハム	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 さつま芋 レモン きゅうり	カレールウ カレー粉 ケチャップ トマト缶 塩 りんご酢	ホットケーキ 牛乳
19木	牛丼 野菜とツナのあえ物 粉ふき芋 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	牛肉 ツナ缶 みそ 油揚げ	玉ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 大根	しょうゆ みりん 酒 塩	ミートパイ 牛乳
6金20	バターロールパン 鶏肉のコーンフ레이크やき 人参しりしり ほうれん草のスープ ヨーグルト フルーツ	バターロールパン マヨネーズ コーンフ레이크 オリーブ油	鶏肉 チーズ 卵 ツナ缶 ヨーグルト	人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ	塩 酒 コンソメ	6日 七草がゆ 20日 チーズおかか おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
7土21	ごはん じゃんじゃん豆腐 小松菜のごま塩あえ 中華スープ フルーツ	精白米 ごま油 油	豆腐 豚肉 みそ 卵	ピーマン 玉ねぎ しいたけ 小松菜 人参 ねぎ チンゲン菜	テンメンジャン しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 ごま塩ふりかけ 塩	お菓子 牛乳
23月	親子丼 ひじきの煮物 ミニトマト さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏ひき肉 卵 さつま揚げ みそ 油揚げ	玉ねぎ のり ひじき 人参 いんげん ミニトマト さつま芋	しょうゆ みりん 酒	ココアリングドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
10火	ごはん 豚肉のおろし煮 ナムル わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	豚肉 みそ	大根 生姜 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ にんにく	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩	やきビーフン 牛乳
11水25	ナポリタンスパゲティ 里芋サラダ ミニトマト オニオンスープ ヨーグルト フルーツ	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	ベーコン パター ツナ缶 ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン 里芋 きゅうり ミニトマト	トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 りんご酢	11日 おしるこ 25日 あんまん 麦茶
12木26	ごはん 魚のみそやき 根菜の煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ 豆腐	生姜 大根 れんこん 人参 いんげん 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩	クロックムッシュ 牛乳
13金27	食パン(マーマレードジャム) ヒレカツ かにかまサラダ さっぱりクリームシチュー フルーツ	食パン 油 パン粉 三温糖 マヨネーズ	豚肉 かにかま 卵 牛乳	キャベツ きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ	中濃ソース りんご酢 塩 コンソメ シチュールウ	スイートパンプキン 肝油ドロップ 牛乳
14土28	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ キャロットスープ フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 きゅうり 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ	ケチャップ カレー粉 塩 りんご酢 コンソメ	お菓子 牛乳

	目標量	平均値
エネルギー	559kcal	574kcal
たんぱく質	22.7g	23.1g
脂質	16.4g	18.5g

<< 人参しりしり >>

材料
 参 1本 (200gくらい)
 卵 1個
 ・ツナ缶 1缶
 ・コンソメ 小さじ1 ・塩 適量

- ・人 ①人参は千切りに切る。卵をボールに溶いておく。
 ・ ②ツナ缶の油をフライパンに入れ、人参をしんなりするまで炒める。
 しんなりしてきたら、ツナ、コンソメを入れて炒める。
 ③溶いた卵を②に回し入れ、卵に火が通るまで炒める。
 塩で味を整えて完成。

☆お正月メニュー☆

5木	お雑煮 煮しめ 田づくり 栗きんとん 紅白なます かまぼこ ブロッコリー フルーツ	もち 三温糖	なると 鶏肉 いわし ごま かまぼこ	大根 人参 ほうれん草 れんこん いんげん さつま芋 栗 ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	黒豆マフィン 牛乳
----	---	--------	-----------------------	--	----------------------	--------------

☆誕生会メニュー☆

24火	ピーマンシチューオムライス ジャーマンポテト ブロッコリー ミニトマト コンソメスープ フルーツ	精白米 オリーブ油 油	牛肉 卵 ウインナー バター	玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト キャベツ コーン缶	ハヤシルウ コンソメ ケチャップ 塩	いちごのロールケーキ 牛乳
-----	--	----------------	-------------------	---	-----------------------	------------------