

令和6年 4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15日	食パン(ブルーベリージャム) チキンカツ 千切り野菜サラダ ベーコンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 三温糖	鶏肉 卵 ベーコン	生姜 キャベツ 人参 きゅうり レモン 玉ねぎ	酒 塩 中濃ソース りんご酢 コンソメ ブルーベリージャム	どら焼き 肝油ドロップ 牛乳
2月16日	たけのこご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のごま和え 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さわら ごま みそ 油揚げ	たけのこ 人参 生姜 ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん	いももち 牛乳
3月17日	五目うどん ちくわの磯部揚げ ブロッコリー フルーツ	うどん 油 小麦粉	鶏肉 ちくわ	大根 人参 ごぼう 小松菜 プロ ッコリー	しょうゆ 酒 塩 みりん	いちごジャムパイ 牛乳
4月18日	ご飯 豚肉のみそ炒め 春キャベツの甘酢和え 若竹汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ ごま	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ たけのこ わかめ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	焼きそばパン 牛乳
5月19日	ご飯 魚のバターしょうゆ焼き 新じゃが芋の金平 スナップえんどう かぶのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 バター みそ	にんにく じゃが芋 人参 スナップえんどう かぶ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	豆腐ナゲット 肝油ドロップ 牛乳
6月20日	ご飯 筑前煮 ミニトマト ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 みそ	しいたけ 人参 ごぼう たけのこ ミントマト ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
8月22日	バターロールパン 魚のコーンフレーク焼き アスパラのソテー さっぱりクリームシチュー フルーツ	バターロールパン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク オリーブ油	チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉	にんにく アスパラ マッシュルーム 玉ねぎ 人参	塩 酒 コンソメ シチュールウ	ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
9月30日	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 春野菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ハム みそ	にんにく 生姜 きゅうり 人参 じゃが芋 スナップえんどう 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	フレンチトースト 牛乳
10月24日	ナポリタンスパゲティ はんぺんステーキ ブロッコリー 小松菜のスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	ベーコン バター はんぺん	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ブロッコリー 小松菜	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	しらすおにぎり 牛乳
11月25日	カレーライス ツナサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 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	ホットケーキ 牛乳
12月26日	ご飯 煮魚 五色和え 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 ハム みそ 油揚げ おかか	生姜 ほうれん草 人参 しめじ コーン缶 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒	フライドポテト 肝油ドロップ 牛乳
13月27日	ご飯 豚肉の野菜巻き ブロッコリー お麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 麩	豚肉 みそ	いんげん 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< 魚のコーンフレーク焼き >>

材料

- ・魚(鮭、かじきなど) 2切
- ・マヨネーズ 30g
- ・パン粉 10g
- ・粉チーズ 10g
- ・コーンフレーク(無糖) 25g

①マヨネーズを魚に絡め、20分漬け込む。

②コーンフレークを荒くつぶし、パン粉とパルメザンチーズを混ぜ合わせ、魚に付ける。

③クッキングシートを敷いたオーブンに魚を並べてこんがり焼く。(170度で20分くらい)

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	573kcal
たんぱく質	21.4g	24.7g
脂質	14.9g	17.1g

☆誕生会メニュー☆

23月	チャーハン ユーリンチー 春雨サラダ スナップえんどう 春野菜のスープ フルーツ	精白米 ごま油 油 片栗粉 三温糖 春雨	焼き豚 卵 なんと 鶏肉 ハム	ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 たけのこ スナップえんどう 玉ねぎ じゃが芋	鶏ガラスープの素 塩 酒 しょうゆ みりん	いちごのケーキ 牛乳
-----	--	----------------------------	--------------------	--	-----------------------------	---------------