

令和6年 10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	
3月28日 木	ご飯 豚肉のからみソース いんげんのおかか和え さば缶と根菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 おかか さば缶 みそ	玉ねぎ 生姜 人参 いんげん 大根 ねぎ	しょうゆ りんご酢	バナナケーキ 牛乳 28日 肝油ドロップ
1月15日 火	ご飯 秋鮭フライ 千切り野菜サラダ 里芋と油あげのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 三温糖	鮭 卵 油揚げ	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 里芋 玉ねぎ	中濃ソース 塩 りんご酢 しょうゆ みそ	1日 肉まん 牛乳 15日 焼き芋 牛乳
16日 水	みそラーメン 餃子 ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 油 餃子の皮 三温糖	豚肉 豚ひき肉	キャベツ もやし 人参 にら コーン缶 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 ブロッコリー	みそ しょうゆ 酒 鶏ガラスープの素	野菜のり巻き 牛乳
17日 木	食パン(ブルーベリージャム&バター) ローストチキン ほうれん草とベーコンのソテー コーンクリームスープ フルーツ	食パン 三温糖 油	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム バター	玉ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草	ブルーベリージャム しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	かぼちゃホットケーキ 牛乳
4月18日 金	ハヤシライス チーズサラダ さつま芋の粉ふき フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム キャベツ さつま芋	ハヤシルウ りんご酢 ケチャップ 塩	セサミドーナツ 牛乳
5月19日 土	ご飯 豚肉とれんごんの炒め物 ブロッコリー かき玉のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 卵 みそ	れんこん にんにく 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳
7月21日 月	ご飯 ユウリンチー 春雨サラダ さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま油	鶏肉 ハム みそ	ねぎ にんにく 生姜 きゅうり さつま芋 いんげん 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	焼きそばパン 肝油ドロップ 牛乳
8月29日 火	栗ご飯 魚の紅葉焼き 高野豆腐と根菜の煮物 もやしとにらのみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	魚 高野豆腐 みそ	栗 玉ねぎ 人参 大根 いんげん もやし にら	酒 塩 しょうゆ みりん	さつま芋のフルーツ和え 牛乳
9月23日 水	ナポリタンスパゲティ マセドアンサラダ ブロッコリー キャベツと押麦のスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 マヨネーズ 押麦	ベーコン バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく じゃが芋 きゅうり ブロッコリー キャベツ	ケチャップ トマト缶 コンソメ 塩 りんご酢	五目おにぎり 牛乳
10月24日 木	豚丼 さつま芋のレモン煮 ミニトマト 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 レモン さつま芋 ミニトマト 大根 わかめ	しょうゆ みりん 酒	揚げパン 牛乳
11月25日 金	チーズパン ミートローフ 温野菜 さっぱりクリームシチュー フルーツ	チーズパン パン粉 三温糖	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー さつま芋 人参	塩 酒 ケチャップ 中濃ソース りんご酢 コンソメ シチュールウ	いなり寿司 肝油ドロップ 牛乳
12月26日 土	ご飯 鶏肉とじゃが芋のくわ焼き かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 みそ	じゃが芋 かぼちゃ 人参	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	571kcal
たんぱく質	21.4g	24.6g
脂質	14.9g	16.8g

<< 魚の紅葉やき >>

材料(4人分)

- ・白身魚(たら・カレイなど) 4切
- ・玉ねぎ 50g ・人参 50g
- ・マヨネーズ50g ・しょうゆ 6g

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、人参、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ③白身魚の上に、②をかける。
- ④180度のオーブンで15分～20分焼いて完成。

☆さつま芋掘りメニュー☆

2月 水	バターロールパン 鶏肉の唐揚げ ウインナー 塩もみきゅうり ミニトマト オニオンスープ フルーツ	バターロールパン 油 片栗粉	鶏肉 ウインナー	にんにく 生姜 きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	冷やしうどん 牛乳
------	--	-------------------	----------	------------------------------	----------------------	--------------

☆誕生会メニュー☆

22日 火	サンドイッチ さつま芋コロッケ 千切りキャベツ ミニトマト ABCスープ フルーツ	食パン マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 マカロニ	ハム 豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン	きゅうり 玉ねぎ キャベツ ミニトマト 人参	塩 コンソメ りんご酢 しょうゆ	秋のフルーツパフェ 牛乳
-------	---	------------------------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------