

# 令和6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	
2月16日	食パン(いちごジャム&バター) ポークソテー 白菜とりんごのサラダ トマトスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	バター 豚肉 ベーコン	りんご 白菜 レモン トマト じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 赤ワイン りんご酢 塩 コンソメ	わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
3月17日	ご飯 ぶり大根 五色和え さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり ハム おかか 油揚げ みそ	大根 生姜 人参 ほうれん草 しめじ コーン缶 さつま芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お好み焼き 牛乳
4月18日	あんかけ焼きそば 鶏レバーの甘煮 トマト かにかまスープ フルーツ	中華麺 ごま油 片栗粉 三温糖 油	豚肉 うずら卵 鶏レバー肉 かまぼこ	白菜 人参 しいたけ たけのこ ピーマン にんにく 生姜 トマト チンゲン菜 玉ねぎ	鶏ガラスープの素 しょうゆ みりん 酒 塩	アメリカンドック 牛乳
5月19日	ハヤシライス さつま芋のサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	豚肉	玉ねぎ 人参 さつま芋 マッシュルーム きゅうり ブロッコリー	ハヤシルー 塩 りんご酢 ケチャップ	芋煮 牛乳
6月20日	ご飯 魚の照り焼き 6日 野菜炒め 20日 かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	魚 みそ 20日 小豆	生姜 切り干し大根 玉ねぎ わかめ 6日 キャベツ もやし 人参 にんにく 20日 かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 塩	フルーツサンド 肝油ドロップ ココア
7月21日	ご飯 じゃんじゃん豆腐 大根サラダ すまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ ツナ缶 はんぺん	しいたけ ピーマン 玉ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり ねぎ	塩 酒 しょうゆ りんご酢	お菓子 牛乳
9月23日	バターロールパン ハンバーグ コーンスローサラダ かぶのスープ フルーツ	バターロールパン パン粉 油 三温糖	卵 豚ひき肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 かぶ	塩 中濃ソース ケチャップ 酒 りんご酢 しょうゆ コンソメ	バナナ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
10月	茶飯 おでん 里芋と小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 麩	ちくわ うずら卵 揚げボール はんぺん みそ	大根 昆布 人参 里芋 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩	スイートパンプキン 牛乳
11月25日	ほうとう風うどん 玉子焼き ほうれん草のごま和え フルーツ	うどん 三温糖	豚肉 みそ 卵 ごま	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 塩	ツナチーズトースト 牛乳
12月26日	ご飯 とんかつ 千切りキャベツ 華風きゅうり 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉 三温糖	豚肉 卵 油揚げ みそ	キャベツ レモン 人参 きゅうり 白菜	酒 塩 中濃ソース りんご酢	わらびもち 牛乳
13月27日	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワー じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鮭 みそ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ カリフラワー じゃが芋 わかめ	みりん 酒 塩	ラーメン 肝油ドロップ 牛乳
14月28日	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 小麦粉 油	鶏肉 牛乳 バター みそ	玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ブロッコリー キャベツ	塩 コンソメ	お菓子 牛乳

## << ハンバーグ >>

### 材料(8個分)

- ・豚ひき肉 400g
- ・玉ねぎ 1個(300g)
- ・塩 小さじ1/2(3g)
- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・卵 1個
- ・パン粉 1カップ(40g)
- ・牛乳 大きじ4(60g)

- ①玉ねぎはみじん切りにしておく。ボールに材料を全て入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ②8等分にして、楕円形に成形し、フライパンに油をひいて両面に焼き色がつくまで焼く。(中火)
- ③両面に焼き色がついたら蓋をし、弱火で3分程蒸し焼きにする。中まで火が通ったら完成。お好みでケチャップなどかけて食べて下さい。

## ☆クリスマス会・誕生会メニュー☆

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	
24日	クリスマスカレーライス 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー りんごジュース フルーツ	精白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ 油 片栗粉	ハム 豚肉 鶏肉 かにかま 牛乳	ピーマン コーン缶 人参 玉ねぎ じゃが芋 生姜 にんにく きゅうり ブロッコリー	りんごジュース カレールー カレー粉 ケチャップ しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	ブッシュドノエル 牛乳

	目標値	平均値
エネルギー	536kcal	574kcal
たんぱく質	21.4g	23.9g
脂質	14.9g	17.2g