

令和7年 5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	
19 月	ぶどうパン 魚のムニエル 春キャベツとベーコンのソテー かぶのスープ フルーツ	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ油	魚 パター ベーコン	キャベツ かぶ 玉ねぎ 人参	塩 酒 コンソメ	アメリカンドック 肝油ドロップ 牛乳
1 木 27 火	ご飯 鶏つくね ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ	ねぎ 生姜 ひじき 人参 しいたけ いんげん ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	ハムチーズパイ 牛乳
7 水 21 水	焼きそば ちくわと根菜の煮物 スナップえんどう わかめスープ フルーツ	中華麺 三温糖 油	豚肉 ちくわ	キャベツ 人参 もやし ピーマン 大根 ねぎ わかめ	中濃ソース ウスターソース 塩 青のり しょうゆ みりん 鶏ガラスープの素	塩こんぶおにぎり 牛乳
8 木 22 木	チキンカレーライス 高野豆腐の唐揚げ ゆでそら豆 フルーツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	鶏肉 牛乳 高野豆腐	人参 玉ねぎ じゃが芋 スナップえんどう 生姜 そら豆 福神漬	カレールー カレー粉 酒 しょうゆ みりん	野菜ワンタン 牛乳
9 金 23 金	ご飯 かじきフライ 千切りサラダ 切り干し大根のみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 オリーブ油 三温糖	かじき 卵 みそ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 切り干し大根 わかめ 玉ねぎ	塩 酒 中濃ソース りんご酢	フレンチトースト 肝油ドロップ 牛乳
10 土 24 土	ご飯 ポークチャップ チーズサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 キャベツ チンゲン菜 コーン缶	塩 赤ワイン ケチャップ コンソメ トマトピューレ りんご酢	お菓子 牛乳
12 月 26 月	食パン(あんずジャム・バター) 豚肉のからみソース アスパラと春キャベツのサラダ キャロットスープ フルーツ	食パン 油 三温糖 マヨネーズ	バター 豚肉	玉ねぎ 生姜 アスパラ キャベツ 人参	あんずジャム しょうゆ りんご酢 塩 酒 みりん コンソメ	ゆかりおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
13 火 13 火	ご飯 さわらの照り焼き 五色和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	さわら ハム おかか 厚揚げ みそ	生姜 ほうれん草 人参 しめじ コーン缶 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	レモンケーキ 牛乳
14 水 28 水	ミートソーススパゲティ レパールの甘煮 コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 パター 鶏レバー ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 大根	ケチャップ コンソメ トマトピューレ トマト缶 塩 ウスターソース しょうゆ みりん 酒 りんご酢	青きなこトースト 牛乳
15 木 29 木	ご飯 回鍋肉 じゃが芋の青のり和え 春雨スープ フルーツ	精白米 ごま油 油 三温糖 春雨	豚肉 みそ	キャベツ ピーマン にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参	テンメンジャン しょうゆ みりん 酒 青のり 塩 鶏ガラスープの素	リングドーナツ 牛乳
16 金 30 金	ご飯 魚のパターしょうゆ焼き ごぼうサラダ 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	魚 パター ハム みそ 油揚げ	にんにく ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	焼きうどん 肝油ドロップ 牛乳
17 土 31 土	卵とじ丼 もやしとツナの和え物 トマト なめこのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	卵 鶏ひき肉 ツナ缶 みそ	玉ねぎ もやし きゅうり トマト なめこ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	お菓子 牛乳

<< フレンチトースト >>

材料

食パン8枚切り 2枚
卵 1個
牛乳 大さじ4
砂糖 大さじ2

①食パンは1枚4等分に切っておく。
ト又はボールに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加え混ぜ合わせる。
③よく混ぜたら牛乳を入れ、再度よく混ぜる。
パンを③の卵液に染み込ませる。

②パッ

④食

パン

⑤クッキング

シートを敷いた鉄板の上に④を乗せ、180度のオーブンで10～15分焼く。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	565kcal
たんぱく質	21.3g	25.8g
脂質	14.8g	16.4g

☆こどもの日会☆

2 火	こいのぼりハヤシライス じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリー フルーツ	精白米 油	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 のり マッシュルーム きゅうり じゃが芋 ブロッコリー	ハヤシルー ケチャップ	こいのぼりケーキ 牛乳
-----	---	-------	--------	---	----------------	----------------

☆誕生会メニュー☆

20 火	鶏唐揚げ丼 マゼドアンサラダ ミニトマト 新玉ねぎと花麩のみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 みそ	生姜 にんにく じゃが芋 きゅうり 人参 ミニトマト 玉ねぎ 青ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	バナナクレープ 牛乳
------	---	------------------------	-------	--	----------------------	---------------