

# 平成30年5月 ふたば保育園給食予定献立表

日曜	献立名	材 料 名			おやつ
		血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん 白身魚の風味焼き 味噌汁 ひじきのサラダ 清見オレンジ	かれい 芽ひじき 豆乳 味噌	白米 植物油 ごま油 米粉 甘納豆 三温糖	玉葱 人参 ぱせり レモン もやし キャベツ しめじ 清見オレンジ	若草蒸しばん 豆乳
2 水	ごはん 麻婆豆腐 若竹汁 甘夏缶 さつま芋のオレンジ煮	豆腐 豚ひき肉 味噌 わかめ 豆乳 削り節	白米 油 ごま油 片栗粉 三温糖 さつま芋 白ごま	玉葱 長葱 なら オレンジジュース 筍 甘夏缶	おかかおにぎり 豆乳
7 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 味噌汁 春雨サラダ 美生柑	鶏もも肉 味噌 豆乳 油揚げ	白米 三温糖 春雨 植物油 白ごま	きゅうり 人参 キャベツ 南瓜 玉葱 しめじ さやえんどう 美生柑	五目おにぎり 豆乳
8 火	ごはん 煮魚 ごまお浸し 味噌汁 清見オレンジ	赤魚 味噌 豆乳	白米 米粉 三温糖 片栗粉 白ごま 栗甘露煮 黒砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 清見オレンジ	黒糖蒸しばん 豆乳
9 水	ごはん 大豆のカレー煮 清し汁 しらす和え グレープフルーツ	大豆 豚肉 しらす干し わかめ のり 無添加煮干し	白米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 こんにゃく 片栗粉	ほうれん草 人参 玉葱 さやえんどう えのき茸 グレープフルーツ	おにぎり 麦茶 無添加煮干し
10 木	ごはん 新じゃがの炒め煮 味噌汁 納豆和え パインアップル	豚肉 納豆 青のり 味噌	白米 白滝 じゃが芋 せんべい	人参 玉葱 もやし 小松菜 パインアップル (シロップ漬け)	ぶどうゼリー せんべい
11 金	ごはん 鮭のムニエル 味噌汁 春野菜サラダ 美生柑	鮭 帆立の水煮 味噌 豆乳 きな粉	白米 米粉 さつま芋	キャベツ グリーンアスパラガス しめじ ほうれん草 人参 ホールコーン 美生柑	さつま芋蒸しばん 豆乳
14 月	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 味噌汁 切干大根煮 グレープフルーツ	鶏もも肉 豆乳 味噌 油揚げ	白米 ノン卵マヨネーズ コーンフ레이크	根生姜 にんにく 切干大根 キャベツ 人参 えのき茸 グレープフルーツ	味噌焼きおにぎり 豆乳
15 火	ごはん めかじきの竜田揚げ 味噌汁 コールスローサラダ 清見オレンジ	めかじき 豆腐 味噌 豆乳	白米 片栗粉 米粉 ノン卵マヨネーズ 三温糖 油 マーマレード	根生姜 キャベツ 人参 ホールコーン ほうれん草 清見オレンジ	マーマレード蒸しばん 豆乳
16 水	ごはん 家常豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁 美生柑	豚肉 生揚げ(以上児) 味噌 豆腐(未満児) 芽ひじき	白米 三温糖 油 白ごま 片栗粉	南瓜 根生姜 人参 玉葱 きゃべつ ピーマン もやし 美生柑	ひじきおにぎり 豆乳
17 木	ごはん 炒めビーフン スープ レバーの風味焼き 甘夏缶	豚肉 鶏レバー きな粉 帆立水煮 豆乳	白米 油 ごま油 三温糖 白ごま 米粉 ビーフン 米粉マカロニ	人参 玉葱 きゃべつ エリンギ 小松菜 にんにく 根生姜 長葱 チンゲン菜 甘夏缶	マカロニきな粉 豆乳
18 金	ごはん 鶏肉の生姜焼 野菜炒め 味噌汁 清見オレンジ	鶏もも肉 豆腐 味噌 豆乳	白米 三温糖 油 塩麹 米粉 米油	大根 根生姜 人参 きゃべつ もやし エリンギ ピーマン 小松菜 りんごジュース 清見オレンジ	りんご蒸しばん 豆乳
21 月	ごはん ささ身豆腐 中華スープ じゃが芋の風味焼き 美生柑	鶏ささ身 帆立水煮 豆腐 ベーコン わかめ 豆乳	白米 片栗粉 ごま油 三温糖 油 白ごま じゃが芋 オリーブ油 雑穀シリアル	人参 しめじ 玉葱 小松菜 美生柑	シリアルの豆乳がけ 麦茶
22 火	ごはん 白身魚のオープン焼 スープ ひじきの煮付け パインアップル	かれい 芽ひじき 豆乳 油揚げ 鮪油漬	白米 油 ノン卵マヨネーズ マッシュポテト オリーブ油 三温糖 白ごま	にんにく パセリ 人参 さやえんどう ほうれん草 クリームコーン 根生姜 大葉 パインシロップ漬	ツナおにぎり 豆乳
23 水	ごはん 豆腐のそぼろあん お浸し 味噌汁 グレープフルーツ	生揚げ(以上児) 味噌 豆腐(未満児) 豚ひき肉 豆乳 おから 削り節	白米 三温糖 米粉 片栗粉 オリーブ油	根生姜 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 きゃべつ 万能葱 グレープフルーツ	おからクッキー 豆乳
24 木	ごはん ハンバーグ じゃこサラダ 味噌汁 清見オレンジ	豚ひき肉 豆乳 じゃこ わかめ 豆乳ヨーグルト じゃこ 味噌	白米 片栗粉 油 せんべい	玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 しめじ 桃缶 みかん・パイン缶 清見オレンジ	豆乳フルーツヨーグルト せんべい
25 金	チキンカレーライス ナムル りんごジュース 甘夏缶	鶏もも肉 豆乳	白米 じゃが芋 油 白ごま カレールウ 三温糖 米粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 りんごジュース 黄桃缶 甘夏缶	黄桃ケーキ 豆乳
28 月	ごはん 豚肉のなら炒め 味噌汁 アスパラサラダ 清見オレンジ	豚肉 油揚げ 味噌 鶏ひき肉 豆乳	白米 ごま油 三温糖 ノン卵マヨネーズ	人参 しめじ 玉葱 もやし ニラ 根生姜 切干大根 グリーンアスパラ きゃべつ ホールコーン 清見オレンジ	そぼろおにぎり 豆乳
29 火	ごはん タンドリーチキン 清し汁 ごま和え 美生柑	鶏もも肉 豆乳 きな粉	白米 塩麹 カレー粉 三温糖 白ごま くず粉 黒砂糖	にんにく 根生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 大根 長葱 美生柑	豆乳くずもち 麦茶
30 水	ごはん 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ グレープフルーツ	豚肉 味噌 わかめ 豆乳 高野豆腐 煮干し 高野豆腐	白米 ごま油 三温糖 白ごま 黒ごま塩	きゃべつ 人参 ピーマン 根生姜 長葱 にんにく グレープフルーツ	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳
31 木	ごはん 鮭の香り焼き 磯和え 味噌汁 パインアップル	鮭 刻みのり 味噌	白米 上白糖 せんべい	にんにく ほうれん草 きゃべつ 人参 なめこ パインシロップ漬 りんごジュース みかん・白桃・黄桃缶	クラッシュゼリー せんべい

## 『旬の食材を使った保育園メニュー』

### じゃがいも



じゃがいもには、味や食感など特徴が異なる多くの品種があります。春に出回る「新じゃが」は小粒で皮が薄く、皮ごと調理できます。ホクホクした食感の「男爵」はコロッケやポテトサラダに向きます。煮崩れがしにくい「メークイン」は炒め物やカレーなどに向きます。メニューによって使い分けるとよいでしょう。

主成分はでんぷんです。加熱しても壊れにくいビタミンCや整腸作用に役立つ食物繊維など、芋類と野菜類の栄養素を持ちます。

じゃがいもの芽や緑色に変色した皮の部分には、毒素のソラニンが含まれていますので、きれいに取り除いてから調理しましょう。

#### 《平均栄養価》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
未満児	473kcal	18.7g	14.2g	143mg	1.7g
以上児	565kcal	22.0g	16.4g	161mg	1.9g

※ 都合により、献立・食材が変更になる場合があります。

### 新じゃがの炒め煮



#### 〈材料4人分〉

豚肉	80g
炒め油	適量
人参	1/2本
玉葱	1/2個
新じゃがいも	中3個
しらたき	60g
だし汁	200CC
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
食塩	少々
醤油	大さじ1

#### 〈作り方〉

- ①豚肉を一口大に切り、油で炒める。しらたきは長さ2cmに切り、下ゆでしておく。
- ②人参・じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし型切りにして、だし汁で煮る。
- ③野菜に火が通ったらしらたきを加え、調味料を入れて煮含める。