

# 平成30年12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	
3	月	ごはん 千草焼 ひじきの煮付 味噌汁 りんご	鶏挽肉 絞豆腐 豆乳 芽ひじき 油揚げ 味噌 ベーコン	白米 植物油 三温糖 白ごま カレー粉	人参 エリンギ 根生姜 玉葱 キャベツ もやし レーズン りんご	カレーおにぎり 豆乳
4	火	ごはん めかじきの竜田揚げ 中華風サラダ スープ みかん	めかじき 鶏ささ身水煮 わかめ 豆乳 きな粉	白米 片栗粉 植物油 春雨 三温糖 ごま油 黒砂糖 ぐず粉	人参 長葱 ごぼう エリンギ 根生姜 キャベツ 胡瓜 には 玉葱 みかん	変わりくずもち 豆乳
5	水	ごはん 豆腐の五目煮 味噌汁 南瓜の含め煮 りんご	豆腐 豚挽肉 味噌 豆乳	白米 植物油 三温糖 片栗粉 せんべい	玉葱 人参 もやし しめじ ほうれん草 南瓜 万能葱 えのき草 りんご	お魚せんべい 豆乳
6	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 お浸し 味噌汁 みかん	鶏もも肉 豆乳 削り節 わかめ 味噌 煮干し 海苔	白米 じゃが芋 油 三温糖 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 トマト ほうれん草 キャベツ 白菜 みかん	おにぎり 麦茶 無添加煮干し
7	金	ごはん 鮭の香り焼き 味噌汁 ごま和え りんご	鮭 豆腐 味噌 豆乳 豚ひき肉	白米 白ごま ビーフン	にんにく 人参 玉葱 ほうれん草 なめこ きゃべつ もやし りんご	焼きビーフン 豆乳
10	月	ごはん 柳川風煮 しらす納豆 味噌汁 みかん	豚肉 納豆 しらす干し 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	白米 しらたき 黒砂糖 ぐず粉 せんべい	ごぼう 人参 玉葱 しめじ 長葱 みかん	豆乳くずもち せんべい 麦茶
11	火	ごはん 煮魚(赤魚) スープ 和風サラダ りんご	赤魚 豆乳 味噌	白米 三温糖 片栗粉 白ごま	根生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 かぶ かぶの葉 りんご	味噌焼きおにぎり 豆乳
12	水	ごはん タンドリーチキン 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ和え みかん	鶏もも肉 豆乳 じゃこ 味噌	白米 塩麹 カレー粉 ごま油 オリーブ油 米粉 三温糖	ブロッコリー にんにく 根生姜 人参 しめじ 長葱 プルーン みかん	プルーン蒸しパン 豆乳
13	木	ごはん 炒めビーフン 清し汁 鶏レバーの味噌焼 りんご	豚挽肉 鶏レバー 味噌 豆乳	白米 ビーフン 植物油 三温糖 白ごま さつま芋	人参 玉葱 キャベツ エリンギ 大根 根生姜 にんにく ほうれん草 長葱 りんご	焼き芋 豆乳
14	金	ごはん 五目豆 味噌汁 めかじきのムニエル みかん	大豆水煮 豚肉 鶏むね肉 刻み昆布 めかじき 味噌 豆乳	白米 植物油 三温糖 米粉 オリーブ油	ごぼう 人参 小松菜 みかん 玉葱 キャベツ (冷)グリーンピース	ケチャップおにぎり 豆乳
17	月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 れんこんの金平 りんご	鶏肉 豆乳 豚肉 味噌	白米 三温糖 植物油 ごま油 白ごま 塩麹 だんご粉	人参 れんこん 玉葱 ほうれん草 大根 白菜 南瓜 りんご	すいとん 麦茶
18	火	ごはん ぶりの照り焼き 味噌汁 米粉マカロニサラダ みかん	ぶり 鶏ささ身水煮 味噌 豆乳	白米 三温糖 米油 米粉マカロニ マヨネーズ タイプ調味料	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 しめじ 小松菜 みかん	米粉マーブルケーキ 豆乳
19	水	ごはん 家常豆腐 スープ さつま芋のオレンジ煮 りんご	豚肉 豆腐(未満児) 味噌 生揚げ(以上児) 豆乳 わかめ 鮭水煮	白米 植物油 さつま芋 三温糖 片栗粉 白ごま	根生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン オレンジジュース 万能葱 りんご	ツナおにぎり 豆乳
20	木	カレーライス 酢味噌和え ぶどうジュース みかん	鶏肉 豆乳 鮭水煮 味噌	白米 じゃが芋 ごま油 オリーブ油 三温糖 カレーパウダー 白・黒ごま	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト ぶどうジュース みかん	コーンフレークおこし 豆乳
21	金	ごはん Xmasミートローフ りんご 南瓜サラダ コーンスープ	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳 豆乳グルト	白米 マッシュポテト 三温糖 マヨネーズ タイプ調味料	人参 玉葱(冷)グリーンピース 南瓜 りんご レーズン クリームコーン ブロッコリー 桃・みかん・パイン缶	フルーツ豆乳グルト
25	火	ごはん 白身魚のケチャップ和え 切干大根煮 味噌汁 みかん	かれい あさり 味噌 豆乳	白米 米粉 植物油 三温糖 片栗粉 黒ごま	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 切干大根 小松菜 白菜 しめじ みかん	さつま芋蒸しパン 豆乳
26	水	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き おかか和え 味噌汁 りんご	鶏もも肉 削り節 煮干し 味噌	白米 オリーブ油 コーンフレーク マヨ ネーズタイプ調味料	ブロッコリー にんにく 根生姜 人参 もやし には りんご	人参おにぎり 煮干し 麦茶
27	木	ごはん 鮭の西京焼き 味噌汁 ごまお浸し みかん	鮭 白味噌 豆腐 味噌 豆乳 じゃこ	白米 三温糖 白ごま ごま油	人参 もやし ほうれん草 なめこ 小松菜 みかん	じゃこおにぎり 豆乳
28	金	ごはん ししゃものみりん干し スープ煮 青菜とコーンの炒め物 りんご	ししゃも みりん干し 豆乳 豚肉 ベーコン	白米 じゃが芋 油 さつま芋	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 りんご	焼き芋 豆乳

## 白菜

芯に近い黄色い葉の部分は甘みがあり、ビタミンCが豊富です。また、余分な塩分を排出し、高血圧予防に効果があるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含んでいます。冬場の風邪予防に効果があるといわれています。

カットされた白菜は、切り口の乾燥を防ぐため、ラップやポリ袋に包んで冷蔵庫の野菜室に保存します。



※都合により、献立・食材が変更になる場合があります。

### 《平均栄養価》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
基準3歳未満児	474kcal	17.8g	13.2g	219mg	1.7g
予定平均値	498kcal	19.9g	13.7g	152mg	1.7g
基準3歳以上児	623kcal	23.4g	17.3g	282mg	2.1g
予定平均値	597kcal	23.3g	15.7g	181mg	1.9g

☆カルシウムの補給にコップ1杯くらいの牛乳やヨーグルト、20g位のチーズなどをご家庭で取ることをお勧めします。(乳アレルギーのない方は)

### 家常豆腐(かじょうどうふ)

<材料4人分>		人参	中1/2本(90g)	かつおだし	100CC
豚小間切肉	120g	玉葱	中1/2個(120g)	砂糖	大さじ1 (9g)
酒	小さじ1	白菜	3枚(240g)	味噌	大さじ1.5(18g)
おろし生姜	小さじ1(6g)	生揚げ	1枚(240g)	醤油	小さじ1 (6g)
醤油	小さじ1(6g)	ピーマン	1個(30g)	片栗粉	小さじ1 (6g)
炒め油	適宜				

#### <作り方>

- ①肉に酒とおろし生姜、醤油をもみ込み、下味をつける。
- ②人参、ピーマンは3cmの短冊切り、玉葱はくし切りにする。白菜は3cm角のそぎ切りにする。生揚げは熱湯をかけ、短冊切りにする。
- ③豚肉、人参、玉葱を炒め、だし汁を加えひと煮立ちさせたら、白菜と生揚げ、ピーマンを加え、野菜に火が通ったら調味する。
- ④水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、仕上げる。

