

令和元年5月 ふたば保育園給食予定献立表

日 曜	献立名		材 料 名		
	昼食	午後おやつ	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
7 火	ごはん 白身魚の風味焼き ごま和え 味噌汁 美生柑	人参おにぎり 煮干し 麦茶	かれい 味噌 豆乳 無添加煮干し	白米 植物油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃが芋	人参 玉葱 パセリ レモン ほうれん草 きゃべつ 小葱 美生柑
8 水	ごはん 大豆のカレー煮 しらす和え 清し汁 甘夏缶	ひじきおにぎり 豆乳	大豆水煮 豚肉 削り節 白子干し わかめ ひじき 豆乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 片栗粉 マヨドレ	人参 玉葱 ほうれん草 えのき茸 甘夏缶
9 木	ごはん 鶏肉の葱塩焼 野菜炒め 味噌汁 清見オレンジ	変わりりずもち 豆乳	鶏もも肉 豆腐 味噌 きな粉 豆乳	白米 白ごま ごま油 植物油 くず粉 黒砂糖	長葱 根生姜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 なら 清見オレンジ
10 金	ごはん 鮭のムニエル 春野菜サラダ 味噌汁 美生柑	りんご蒸しパン 豆乳	鮭 豆乳 味噌	白米 米粉 米油 オリーブ油 さつま芋 塩麹	キャベツ グリーンアスパラ 人参 ホールコーン 玉葱 りんごジュース 美生柑
13 月	ごはん 鶏肉の生姜焼き 味噌汁 切干大根の煮付 しらす納豆 甘夏缶	ミートマカロニ 麦茶	鶏もも肉 油揚げ 味噌 豚ひき肉 納豆 しらす干し 青のり	白米 三温糖 白ごま 植物油	切干大根 人参 小松菜 玉葱 キャベツ 根生姜 パセリ 甘夏缶
14 火	ごはん めかじきの竜田揚 味噌汁 コールスローサラダ 清見オレンジ	ピースおにぎり 豆乳	めかじき 豆腐 豆乳	白米 片栗粉 植物油 マヨドレ 米粉マカロニ	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ホールコーン 小松菜 グリンピース 清見オレンジ
15 水	ごはん 豆腐のそぼろあん 味噌汁 南瓜の含め煮 バインシロップ漬け	ココアケーキ 豆乳	豆腐 豚挽肉 味噌 豆乳	白米 植物油 三温糖 片栗粉 米粉 米油 ココア	根生姜 玉葱 人参 しめじ さやえんどう 南瓜 もやし ほうれん草 バインシロップ漬け
16 木	ごはん 炒めビーフン スープ 鶏レバーの風味焼 美生柑	もちもち米ばん 豆乳	豚挽肉 鶏レバー 豆腐 帆立貝(水煮) 豆乳	白米 ビーフン 植物油 三温糖 ごま油 白ごま 白玉粉 米粉 桐アブ油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 にんにく 根生姜 長葱 チンゲン菜 フルーツ ホールコーン
17 金	カレーライス 酢味噌和え りんごジュース 清見オレンジ	フルーツ豆乳グルト 麦茶	豚肉 豆乳 鶏ささみ水煮 わかめ 味噌 豆乳グルト	白米 じゃが芋 オリーブ 油 三温糖 ごま油 アレルゲンフリーカレールウ	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご ジュース トマト りんごジュース 黄桃・ みかん・パイン缶 清見オレンジ
20 月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 磯和え 味噌汁 美生柑	ツナおにぎり 豆乳	鶏もも肉 のり ツナ水煮 味噌 豆乳	白米 玄米 植物油 三温糖 塩麹 白ごま	人参 エリンギ 万能葱 ほうれん草 キャベツ 玉葱 しめじ 美生柑 根生姜 しその葉
21 火	ごはん 白身魚のオープン焼 スープ ひじきの煮付 バインシロップ漬け	揚げじゃが 豆乳	かれい 芽ひじき 油揚げ 豆乳	白米 マヨドレ 三温糖 じゃが芋 米粉パン粉 オリーブ油	にんにく パセリ 人参 ほうれん草 クリームコーン バインシロップ漬け
22 水	ごはん 飛龍頭 お浸し 味噌汁 甘夏缶	マーマレードケーキ 豆乳	絞豆腐 鮭 芽ひじき 削り節 わかめ 味噌 豆乳	白米 山芋 片栗粉 植物油 じゃが芋 米粉 米油 三温糖	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 キャベツ 甘夏缶 マーマレード
23 木	ごはん ハンバーグ じゃこサラダ 味噌汁 清見オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ アガー 味噌	白米 植物油 片栗粉 せんべい 三温糖	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 清見オレンジ ぶどうジュース
24 金	ごはん 新じゃがの炒め煮 味噌汁 焼きししゃも 美生柑	シリアル豆乳がけ 麦茶	豚肉 豆腐 味噌 豆乳 ししゃも	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 シリアル	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 長葱 美生柑
27 月	ごはん 豚肉のなら炒め 粉吹芋 納豆 味噌汁 甘夏缶	豆乳くずもち 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉 納豆	白米 ごま油 三温糖 じゃが芋 くず粉 黒砂糖	人参 玉葱 しめじ もやし なら きゃべつ えりんぎ 甘夏缶
28 火	ごはん 白身魚のごま味噌焼 人参の甘味 プロッコリー スープ 清見オレンジ	マカロニ きな粉 豆乳	かれい 味噌 豆乳	白米 三温糖 白ごま 米粉マカロニ	人参 プロッコリー もやし キャベツ パセリ 根生姜 清見オレンジ
29 水	ごはん タンドリーチキン 味噌汁 高野豆腐の含め煮 バインシロップ漬け	わかめおにぎり 煮干し 麦茶	鶏もも肉 高野豆腐 味噌 煮干し わかめごはんの素	白米 カレー粉 さつま芋 三温糖	人参 長葱 (冷) グリンピース バインシロップ漬け
30 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 味噌汁 きゃべつのおかか和え 美生柑	黒糖ケーキ 豆乳	鶏もも肉 味噌 豆乳 削り節	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま 米粉 黒砂糖 栗	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン ほうれん草 キャベツ なめこ 万能葱 美生柑
31 金	ごはん 鮭の西京焼き 味噌汁 ひじきのサラダ 清見オレンジ	カレーおにぎり 豆乳	鮭 豆乳 味噌 白味噌 ベーコン 芽ひじき	白米 オリーブ油 白ごま ごま油 カレー粉 オイスターソース	人参 もやし 胡瓜 しめじ 小松菜 玉葱 (冷) グリンピース レーズン 清見オレンジ

タンドリーチキン風

(卵・乳・小麦不使用)



<材料4人分>

鶏もも肉 (30g×2)	240g	中濃ソース	大さじ1 (16g)
にんにく: すりおろし	1片(4g)	トマトケチャップ	大さじ1 (16g)
根生姜: すりおろし	5g	赤ワイン	小さじ1 (5g)
		塩麹	小さじ2 (12g)
		カレー粉	小さじ1/2

<作り方>

- ①唐揚げサイズに切った鶏もも肉に すりおろした にんにくと根生姜、調味料すべてをボールまたは、袋に入れ30分ほど漬け込む。
- ②オーブンを230℃に余熱をして、天板にクッキングシートを敷き
 - ①の鶏肉を並べ、15分くらい焼く。(フライパンの場合は油を敷き中火から弱火でフタをして蒸し焼きにする。)

《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	464kcal	17.4g	12.9g	214mg	1.6g
予定平均値	451kcal	18.7g	13.3g	135mg	1.6g
基準3歳以上児	614kcal	23g	17g	277mg	2g
予定平均値	583kcal	22.1g	16.7g	166mg	1.8g

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

※都合により、献立・食材が変更になる場合があります。

