

# 令和元年7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
1 月	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきのサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	黒糖蒸しパン 豆乳	芽ひじき 味噌 鶏肉 豆乳 削り節 青のり	白米 三温糖 ごま油 栗甘露煮 マヨドレ コーンフ레이크 黒砂糖	にんにく 根生姜 人参 もやし 胡瓜 きゃべつ 小松菜 グレープフルーツ
2 火	ごはん めかじき竜田揚 磯和え 味噌汁 パインシロップ漬け	梅ひじきおにぎり 煮干し 麦茶	めかじき 刻みのり 味噌 芽ひじき 煮干し 味噌	白米 玄米 片栗粉 白ごま 揚げ油 オリーブ油	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ 玉葱 パインシロップ漬け
3 水	ごはん 家常豆腐 味噌汁 納豆和え オレンジ	変わりくずもち 豆乳	豚肉 豆腐 納豆 味噌 豆乳 きな粉 青のり しらす干し わかめ	白米 玄米 油 三温糖 白ごま ぐず粉 黒砂糖	根生姜 人参 白菜 玉葱 小松菜 えのき茸 オレンジ
4 木	ごはん 鶏肉の中華焼 野菜炒め 清し汁 メロン	鮭おにぎり 豆乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 わかめ 鮭フレーク 豆乳	白米 玄米 白ごま 三温糖 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン 長葱 しその葉 メロン
5 金	ごはん 帆立豆腐 味噌汁 焼きししやも グレープフルーツ	オレンジゼリー せんべい	帆立貝水煮 鶏ささ身 ししやも 豆腐 味噌	白米 片栗粉 ごま油 アガー 三温糖 せんべい	玉葱 人参 しめじ 小松菜 えのき茸 きゃべつ いんげん オレンジジュース グレープフルーツ
8 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 切干大根煮 オレンジ	カレーおにぎり 豆乳	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 鮭水煮	白米 白ごま 三温糖 カレー粉 オリーブ油	切干大根 人参 小松菜 もやし 玉葱 レーズン なら (冷)グリーンピース オレンジ
9 火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 納豆和え トマト 味噌汁 メロン	黄桃蒸しパン 豆乳	カレイ 納豆 しらす干し 味噌 削り節 油揚げ 豆乳 青のり	白米 米粉 米油 三温糖 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 えのき茸 玉葱 トマト さやいんげん きゃべつ メロン 黄桃缶
10 水	ごはん 旨煮 味噌汁 みりん干し グレープフルーツ	人参おにぎり 豆乳 煮干し	豚肉 高野豆腐 豆乳 味噌 油揚げ 煮干し ししやもみりん干し	白米 じゃが芋 白滝 油 オリーブ油 三温糖 玄米	玉葱 人参 小松菜 えのき茸 なら グレープフルーツ
11 木	ごはん 回鍋肉 南瓜の含め煮 清し汁 オレンジ	昆布あさりおにぎり 豆乳	豚肉 味噌 あさり 青のり 昆布 豆腐 豆乳 しらす干し	白米 玄米 ごま油 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 根生姜 にんにく 南瓜 ほうれん草 オレンジ
12 金	ごはん 五目豆 松風焼き 味噌汁 メロン	フルーツ豆乳グルト 麦茶	大豆水煮 豚肉 しらす干し わかめ 昆布 豆乳グルト 鶏ひき肉 味噌	白米 三温糖 片栗粉 こんにやく 白ごま	ごぼう 人参 いんげん エリンギ れんこん 玉葱 しめじ 小松菜 メロン 黄桃・みかん・パイン缶
16 火	ごはん 鮭のオイル焼 清し汁 茄子の味噌炒め オレンジ	のりおにぎり 麦茶 煮干し	鮭 豚挽肉 味噌 豆腐 煮干し 青のり	白米 米粉 植物油 三温糖 白ごま オリーブ油	茄子 ピーマン 人参 オレンジ ほうれん草
17 水	夏野菜カレーライス 酢味噌和え りんごジュース すいか	焼きビーフン 麦茶	豚肉 味噌 豆乳 豚ひき肉 鶏ささ身 わかめ	白米 オリーブ油 ビーフン 三温糖 ごま油 じゃが芋 カレールウ	人参 玉葱 茄子 南瓜 トマト もやし 干しいたけ きゃべつ りんごジュース すいか
18 木	ごはん 高野豆腐の南蛮漬け 納豆和え だご汁 メロン	味噌焼おにぎり 豆乳	高野豆腐 納豆 青のり 味噌 しらす干し 豆乳	白米 植物油 米粉 白ごま じゃが芋	エリンギ 人参 玉葱 ピーマン ごぼう 小松菜 しめじ メロン
19 金	ごはん ひじき豆腐ハンバーグ コーンスローサラダ 味噌汁 オレンジ	ココアケーキ 豆乳	削り節 青のり 豆腐 味噌 鶏ひき肉 油揚げ 豆乳 芽ひじき	白米 三温糖 片栗粉 油 マヨドレ 米粉 米油	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 オレンジ
22 月	ごはん すき焼き煮 なら納豆 味噌汁 すいか	ブルー蒸しパン 豆乳	豚肉 焼き豆腐 納豆 削り節 白子干し 味噌 青のり	白米 玄米 白滝 白ごま 米粉 三温糖 米油	人参 玉葱 えりんぎ なら 茄子 南瓜 すいか ブルー
23 火	ごはん 魚の磯辺揚 ごま和え 味噌汁 グレープフルーツ	シリアル豆乳がけ マスカットゼリー	かれない 青のり 豆乳 高野豆腐 味噌	白米 白ごま 三温糖 米粉 じゃが芋 シリアル	ほうれん草 人参 きゃべつ なら グレープフルーツ
24 水	ごはん 大豆のカレー煮 味噌汁 しらす和え オレンジ	おかかおにぎり 豆乳	大豆水煮 豚肉 しらす干し わかめ 削り節 味噌 青のり	白米 じゃが芋 片栗粉 油 三温糖 白ごま カレー粉	人参 玉葱 小松菜 もやし オレンジ
25 木	ごはん 春雨の中華炒め 清し汁 鶏レバーの味噌焼き すいか	チキンライス 豆乳	油揚げ 鶏レバー 味噌 鶏ひき肉 豆乳 鶏挽肉	白米 玄米 春雨 三温糖 白ごま 油	人参 えりんぎ ピーマン 根生姜 きゃべつ しめじ (冷)グリーンピース すいか
26 金	ごはん 肉じゃがが煮 味噌汁 小松菜、コーンの炒め メロン	もちもちパン 豆乳	削り節 青のり 豚肉 味噌 豆乳 豆腐	白米 じゃが芋 しらすき 油 三温糖 米粉 オリーブ油	小松菜 コーン 人参 玉葱 万能葱 クリームコーン メロン
29 月	ごはん タンドリーチキン風 味噌汁 じゃこサラダ オレンジ	わかめおにぎり 煮干し 麦茶	鶏もも肉 ちりめんじゃこ わかめ 煮干し 豆腐	白米 カレー粉 三温糖 白ごま	にんにく 根生姜 人参 胡瓜 きゃべつ 小松菜 オレンジ
30 火	ごはん 鮭の西京焼き ひじき煮 納豆和え 味噌汁 すいか	豆乳くずもち せんべい 麦茶	鮭 芽ひじき 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉 納豆 白子干し 青のり	白米 白ごま くず粉 せんべい 黒砂糖	人参 茄子 いんげん すいか
31 水	ごはん 豚肉のなら炒め 味噌汁 粉吹き芋 メロン	いりこめし 豆乳	豚肉 高野豆腐 削り節 豆腐 青のり 味噌 煮干し 油揚げ 煮干し	白米 玄米 ごま油 じゃが芋 三温糖	人参 玉葱 しめじ もやし なら おくら ごぼう メロン

## 人気のメニュー『酢味噌和え』

<材料4人分>

鶏ささみ 2本(60g)  
酒 大さじ1/2杯  
胡瓜 1/2本(60g)  
生わかめ 12g  
トマト 1個(120g)  
酢 大さじ1/2杯  
砂糖 大さじ1杯  
ごま油 大さじ2杯  
味噌 大さじ1/2杯

<作り方>

- ① 鶏ささみは、酒を入れた熱湯でよく茹で、細かくさく。
- ② 胡瓜は半月切り、生わかめは熱湯を通し長さ2cmに切る。トマトは2cm角切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、①②を和える。

## 《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	473kcal	20.2g	13.7g	180mg	1.6g
基準3歳以上児	614kcal	23g	17g	277mg	2g
予定平均値	606kcal	24.7g	16.2g	215mg	2g

★白米に3割の発芽玄米を入れる日や、栄養だしを使ったふりかけ、すりごまと青のりしらすを混ぜた納豆を週一で献立に入れます。  
※都合により献立、食材が変更になる場合があります。