

# 令和元年8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 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き味噌汁 ごま和え オレンジ	揚げじゃがが豆 乳	鶏肉 油揚げ 味噌 豆乳 青のり	白米 玄米 白ごま 三温糖 油 じゃが芋	マーマレード さやいんげん きゃべつ 人参 冬瓜 万能葱 オレンジ
2 金	ごはん 茄子のミートグラタンお浸し スープ すいか	黄桃ケーキ豆 乳	豚ひき肉 削り節 豆乳	白米 玄米 米粉 油 三温糖 オリーブ油 米油 米粉マカロニ	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム 小松菜 きゃべつ ホールコーン パセリ すいか
5 月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き五目豆 味噌汁 梨	ぶどうゼリーせんべい	鶏肉 豚肉 豆乳 大豆 昆布 味噌	白米 玄米 塩麹 こんにゃく せんべい	ごぼう 人参 さやいんげん きゃべつ 梨 しめじ えのき茸
6 火	ごはん 鮭のオイル焼き 味噌汁 じゃこピー人参 納豆 オレンジ	黒糖ケーキ豆 乳	ちりめんじゃこ 青のり 納豆 油揚げ 味噌 豆乳 白子干し	白米 玄米 米粉 油 黒糖 オリーブ油 米油 白ごま 栗煮	人参 ピーマン 茄子 玉葱 おくら オレンジ
7 水	ごはん 麻婆豆腐 スープ 南瓜の含め煮 すいか	焼きおにぎり豆 乳	豆腐 豚ひき肉 味噌 油 豆乳	白米 玄米 ごま油 片栗粉 白ごま 三温糖	玉葱 長葱 なら 南瓜 きゃべつ もやし 人参 すいか
8 木	ごはん 涼拌三絲 味噌汁 レバーの煮付 梨	ごま塩おにぎり 煮干し 麦茶	鯖油漬 鶏レバー 味噌 無添加煮干し 豆乳	白米 玄米 三温糖 春雨 ごま油 油 黒ごま塩 白ごま	きゃべつ 胡瓜 人参 玉葱 根生姜 なら しめじ 梨
9 金	ごはん めかじき竜田揚 トマトひじき煮 味噌汁 オレンジ	変わりくずもち豆 乳	めかじき 油揚げ 大豆 味噌 豆乳 きな粉 芽ひじき	白米 玄米 三温糖 片栗粉 油 黒砂糖 くず粉	根生姜 人参 トマト 小松菜 玉葱 オレンジ
13 火	ごはん 帆立豆腐 味噌汁 ししゃものみりん干し すいか	ツナおにぎり豆 乳	水煮帆立 ベーコン 味噌 豆乳 水煮鯖 豆腐	白米 玄米 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	人参 しめじ 玉葱 さやいんげん 茄子 根生姜 しその葉 すいか
14 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 梨	きな粉蒸しパン豆 乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 豆乳 きな粉	白米 玄米 三温糖 じゃが芋 米粉 米油 甘納豆	人参 さやいんげん 南瓜 長葱 梨
15 木	ごはん 豚肉の生姜焼 酢の物 白子干し納豆 スープ オレンジ	おかかおにぎり豆 乳	豚肉 わかめ 削り節 白子干し 納豆 青のり 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 白ごま 春雨	根生姜 人参 玉葱 胡瓜 パイン缶 なら オレンジ
16 金	ひき肉カレーライス すいかポテトサラダ みかんジュース	クラッシュゼリーせんべい	豚ひき肉 豆乳	白米 玄米 三温糖 米粉 オリーブ油 カレールウ じゃが芋 上白糖 マヨドレ	根生姜 にんにく セロリー 人参 玉葱 胡瓜 水煮トマト すいか オレンジジュース りんごジュース みかん・パイン・黄桃缶
19 月	ごはん 豚肉のなら炒め 梨 ごまお浸し 清まし汁	ブルーン蒸しパン豆 乳	豚肉 高野豆腐 豆腐 豆乳	白米 玄米 三温糖 ごま油 白ごま 米粉 米油	ブルーン 人参 玉葱 しめじ もやし なら 小松菜 万能葱 梨
20 火	ごはん 鮭の香り焼き 味噌汁 和風サラダ オレンジ	じゃこおにぎり豆 乳	鮭 削り節 青のり 味噌 豆乳 ちりめんじゃこ	白米 玄米 三温糖 じゃが芋 白ごま	にんにく きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 人参 玉葱 青シソ オレンジ
21 水	ごはん 豆腐の甘酢あん 味噌汁 焼きししゃも すいか	人参おにぎり 煮干し 麦茶	豚ひき肉 豆腐 生揚げ ししゃも わかめ 味噌 無添加煮干し	白米 玄米 三温糖 片栗粉 オリーブ油	人参 玉葱 干しいたけ もやし 根生姜 えのき茸 なら すいか
22 木	ごはん タンドリーチキン風 ひじきサラダ 味噌汁 梨	コーンフレーク おこし 豆 乳	鶏肉 豆腐 味噌 豆乳 芽ひじき	白米 玄米 塩麹 カレー粉 油 ごま油 白・黒ごま ヨソフーク マシュマロ	にんにく 根生姜 胡瓜 もやし 人参 しめじ 小松菜 梨
23 金	ごはん 旨煮 味噌汁 オレンジ 納豆和え 小松菜とコーン炒め	鮭おにぎり豆 乳	鶏ひき肉 納豆 油揚げ 味噌 豆乳 鮭フレーク	白米 玄米 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン もやし しその葉 オレンジ
26 月	ごはん 干草焼き 清まし汁 切干大根煮 すいか	人参ゼリー豆 乳	鶏ひき肉 絞豆腐 豆乳 油揚げ	白米 玄米 三温糖 白ごま アガー 油	人参 えりんぎ 切干大根 小松菜 きゃべつ しめじ すいか
27 火	ごはん かわいいの野菜あんかけ ごま和え 味噌汁 梨	のりおにぎり 煮干し 麦茶	かわいい 豆腐 青のり 無添加煮干し 豆乳 味噌	白米 玄米 片栗粉 三温糖 白ごま 油	人参 玉葱 えのき茸 小松菜 きゃべつ 長葱 なめこ 梨
28 水	ごはん しらす和え スープ ポークビーンズ オレンジ	マロンケーキ豆 乳	白いんげん 豚肉 豆腐 ベーコン 白子干し 豆乳 わかめ	白米 玄米 三温糖 米粉 米油 栗甘露煮 じゃが芋	玉葱 人参 小松菜 長葱 オレンジ
29 木	ごはん ハンバーグステーキ フレンチサラダ 味噌汁 すいか	ひじきおにぎり豆 乳	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳 油揚げ 味噌 芽ひじき 削り節	白米 玄米 三温糖 片栗粉 白ごま	玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 なら りんご みかん缶 えのき茸 すいか
30 金	ごはん めかじきの照焼 梨 茄子の味噌炒め 清まし汁	豆乳プリン せんべい 麦茶	めかじき 豚ひき肉 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 アガー 黒砂糖 せんべい	茄子 赤・黄・緑ピーマン 冬瓜 えのき茸 小松菜 梨

## 豚肉のなら炒め

<材料4人分>

豚肉 80g 高野豆腐 2個 人参 20g もやし 40g 玉葱 1/4個(40g) しめじ 20g なら 2/3束(60g) 味噌汁 小さじ1 オイスターソース 小さじ2/3 醤油 小さじ1 砂糖 小さじ1と1/3

<作り方>

- ①人参・玉葱は長さ3cmのせん切りにする。 ならは長さ3cmに、しめじ・もやしは食べやすい長さに切る。
- ②ごま油で豚肉を炒め、野菜を固いものから順に炒める。
- ③野菜に火が通ったら、お湯で戻し、短冊に切った高野豆腐を加え、調味料を混ぜて味を整える。

## 《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	17.4 g	12.9g	214mg	1.6g
予定平均値	473kcal	20.2g	14.2g	169mg	1.6g
基準3歳以上児	614kcal	23 g	17g	277mg	2g
予定平均値	580kcal	23.7 g	17.3g	210mg	2g

★白米に3割の発芽玄米を入れてあります。又、栄養だしを使ったふりかけやごま、青のり、しらすを混ぜた納豆を週1回ほど献立に入れてあります。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

