

令和元年11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 金	旨煮 味噌汁 みかん 小松菜とコーンの炒めもの	鮭おにぎり 豆乳	豚肉 削り節 粉豆腐 豆乳 油揚げ 味噌 豆乳 青のり 塩鮭フレーク	白米 玄米 里芋 油 白滝 三温糖	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン なめこ 長葱 しその葉 みかん
5 火	鮭の西京焼き 野菜炒め 味噌汁 しらす納豆 りんご	ひじきおにぎり 豆乳	鮭 豆腐 わかめ 青のり 納豆 芽ひじき 削り節 豆乳 白・味噌 しらす干し	白米 玄米 油 三温糖 白ごま	根生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ えのき茸 小松菜 りんご
6 水	麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ 柿	きな粉蒸しばん 豆乳	豆腐 豚ひき肉 豆乳 きな粉	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋 甘納豆	玉葱 長葱 なら 根生姜 りんご レーズン 人参 キャベツ 柿
7 木	豚肉のねぎ味噌焼き 卵の花 清まし汁 みかん	わかめおにぎり 煮干し 麦茶	豚肉 味噌 おから わかめ 高野豆腐 煮干し 豚ひき肉 油揚げ	白米 玄米 油 三温糖 白ごま	長葱 人参 根生姜 小松菜 えのき茸 みかん
8 金	家常豆腐 いとこ煮 スープ りんご	もちもちばん 豆乳	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 豆乳	白米 玄米 油 白ごま 白玉粉 米粉 オリブ油 小豆 三温糖	根生姜 人参 玉葱 白菜 南瓜 ピーマン 長葱 りんご
11 月	鶏肉の塩麹焼き しらす納豆 切干大根の煮付け 味噌汁 柿	焼き芋 豆乳	鶏もも肉 油揚げ 青のり 納豆 味噌 しらす干し 豆乳 削り節	白米 玄米 三温糖 白ごま さつま芋 塩麹	切干大根 人参 小松菜 白菜 えのき茸 長葱 柿
12 火	白身魚の風味焼き スープ 里芋のごま味噌和え みかん	黄桃ケーキ 豆乳	かれい 味噌 豆乳 わかめ	白米 玄米 三温糖 油 里芋 米粉 米油	玉葱 人参 パセリ レモン キャベツ みかん
13 水	ポークビーンズ しらす和え 清まし汁 りんご	焼きおにぎり 豆乳	豚肉 白いんげん ベーコン 高野豆腐 味噌 豆乳 しらす干し	白米 玄米 三温糖 油 白ごま じゃが芋	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ りんご
14 木	鶏肉のマーマレード焼き 柿 春雨サラダ 味噌汁	変わりくずもち 豆乳	削り節 青のり 粉豆腐 味噌 豆乳 きな粉 油揚げ 鶏もも肉 帆立水煮	白米 玄米 春雨 マヨドレ くず粉 黒砂糖	マーマレード キャベツ 胡瓜 人参 かぶ・葉 柿
15 金	カレーライス ナムル みかん りんごジュース	ぶどうゼリー ふわパフ 麦茶	豚肉 豆乳 粉豆腐	白米 玄米 三温糖 オリブ油 カレー粉 白ごま せんべい じゃが芋	にんにく 根生姜 人参 玉葱 もやし 切干大根 ほうれん草 りんごジュース みかん
18 月	千草焼き 磯和え 味噌汁 柿	コーンフレークおこし 豆乳	鶏ひき肉 豆腐 のり 粉豆腐 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 コーンフレーク 白・黒ごま マッシュマロ 片栗粉	人参 えりんぎ ほうれん草 キャベツ なめこ 長葱 柿
19 火	魚のカレー揚げ 味噌汁 りんご ブロッコリーのおかか和え	中華おこわ 豆乳	かれい(未満児) 削り節 味噌 鯖(以上児) 豚ひき肉 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 ごま油 カレー粉 じゃが芋 もち米 白ごま 片栗粉	根生姜 ブロッコリー 人参 しめじ りんご 玉葱
20 水	鶏肉のごま味噌焼き しらす納豆 高野豆腐含め煮 味噌汁 みかん	さつま芋のきな粉 がけ 豆乳	鶏もも肉 油揚げ 青のり 納豆 味噌 しらす干し 豆乳 削り節 きな粉 高野豆腐	白米 玄米 三温糖 油 白ごま じゃが芋 さつま芋	人参 グリンピース(冷) 小松菜 みかん
21 木	春雨の中華炒め 味噌汁 柿 鶏レバーの風味焼き	米粉と豆腐のブラウニー 豆乳	油揚げ 鶏レバー 味噌 豆乳 豆腐	白米 玄米 三温糖 油 白ごま 米粉 片栗粉 ココア 米油	人参 エリンギ 干しいたけ ピーマン 根生姜 にんにく 長葱 切干大根 万能葱 柿
22 金	鮭のオイル焼き 五目豆 清まし汁 りんご	海苔おにぎり 煮干し 麦茶	鮭 大豆水煮 豚肉 生揚げ 昆布 青のり 煮干し	白米 玄米 三温糖 油 オリブ油 米粉 白ごま	ごぼう 人参 グリンピース(冷) 大根 小松菜 りんご
25 月	タンドリーチキン ごま和え 味噌汁 みかん	クラッシュゼリー せんべい 麦茶	鶏もも肉 豆腐 味噌	白米 玄米 塩麹 三温糖 白ごま	にんにく 根生姜 人参 ほうれん草 きゃべつ なめこ 万能葱 りんごジュース みかん みかん・パイン・黄桃缶
26 火	煮魚 更紗炒め 味噌汁 柿	チキンライス 豆乳	赤魚 油揚げ 豆乳 味噌 ベーコン 鶏むね肉	白米 玄米 じゃが芋 油 オリブ油 片栗粉	人参 ピーマン きゃべつ 玉葱 グリンピース(冷) 柿
27 水	炒り豆腐 味噌汁 りんご 焼きししゃも	焼き芋 豆乳	豆腐 豚ひき肉 味噌 ししゃも 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 片栗粉 さつま芋 黒砂糖 黒・白ごま	人参 ごぼう エリンギ 白菜 えのき茸 しめじ りんご
28 木	根菜バーグ じゃこサラダ 味噌汁 柿	人参おにぎり 煮干し 麦茶	鶏ひき肉 粉豆腐 豆腐 味噌 豆乳 煮干し ちりめんじゃこ	白米 玄米 三温糖 油 オリブ油 片栗粉 山芋	人参 長葱 根生姜 れんこん きゃべつ 胡瓜 ほうれん草 柿
29 金	鶏肉の豆乳クリーム煮 スープ 小松菜しらす納豆 みかん	おかかおにぎり 豆乳	鶏もも肉 豆乳 納豆 わかめ しらす干し 削り節 帆立水煮	白米 玄米 米粉 白ごま オリブ油 春雨	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム かぶ・葉 ブロッコリー 小松菜 みかん

白身魚のカレー揚 (19日の献立)

<材料4人分>

白身魚の切り身(むきかれい・又は鯖の切り身など)

- 4切 (1切60g)
- 醤油 大さじ1(16g)
- カレー粉 小さじ1/4(0.5g)
- 酒 小さじ1(5g)
- 根生姜 1かけ
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量



<作り方>

- ①醤油、カレー粉、酒、すりおろした生姜のしぼり汁を合わせた中に魚を入れて10分ほど漬ける。
- ②①に片栗粉をまぶして180度に熱した油で揚げる。

❖ 主食(玄米入りごはん)は常食ですので献立名には記入しないことをご了承ください。

《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	470kcal	17.6g	13.1g	216mg	1.7g
予定平均値	516kcal	21.8g	14.7g	177mg	1.7g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.6g	285g	2.1g
予定平均値	618kcal	25.4g	17.9g	210mg	2g

★白米に対し3割の玄米を給食で入れています。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います。

