

令和2年2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
3 月	白身魚の風味焼き ごまお浸し 味噌汁 りんご	豆々蒸しばん 豆乳	かれい 油揚げ 味噌 大豆水煮 豆乳	米 オリーブ油 米粉 米油 白ごま 甘納豆 じゃが芋	玉葱 人参 パセリ レモン もやし ほうれん草 りんご
4 火	豚肉のニラ炒め 粉吹き芋 納豆 味噌汁 ぼんかん	ケチャップおにぎり 豆乳	豚肉 高野豆腐 納豆 青のり しらす干し 削り節 味噌 豆乳 鶏肉	米 じゃが芋 ごま油 白ごま	人参 玉葱 ニラ もやし えのき茸 ほうれん草 (令)グリーンピース しめじ ぼんかん
5 水	大豆のカレー煮 しらす和え 味噌汁 苺	焼き芋 豆乳	大豆水煮 豚肉 削り節 味噌 白子干し 豆乳 粉豆腐 青のり	米 じゃが芋 サラダ油 片栗粉 さつま芋 カレー粉	人参 玉葱 ほうれん草 なめこ 長葱 いちご
6 木	鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 りんご	きな粉マカロニ：未 きな粉餅：以上 豆乳	鶏肉 わかめ 味噌 豆乳 きな粉	米 三温糖 片栗粉 餅 米粉マカロニ 植物油	根生姜 レモン きゃべつ コーン 玉葱 ブロッコリー 人参 りんご
7 金	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 カリフラワーのカレー和え ぼんかん	海苔おにぎり 煮干し 麦茶	鶏ひき肉 味噌 海苔 粉豆腐 削り節 無添加煮干し	米 じゃが芋 三温糖 油 カレー粉	人参 玉葱 (令)グリーンピース なら えのき茸 カリフラワー ぼんかん
10 月	タンドライー風チキン 味噌汁 切干大根煮 納豆 苺	りんご蒸しパン 豆乳	鶏肉 油揚げ 味噌 豆乳 しらす干し 青のり 納豆 削り節	米 塩麹 カレー粉 米粉 白ごま 三温糖	にんにく 根生姜 切干大根 人参 きゃべつ もやし りんごジュース 苺
12 水	豆腐の五目煮 南瓜の含め煮 味噌汁 いよかん	黒糖くずもち せんべい 麦茶	豆腐 豚ひき肉 削り節 青のり 粉豆腐 味噌 豆乳 きな粉	米 三温糖 黒砂糖 くず粉 せんべい 片栗粉	玉葱 人参 しめじ 南瓜 かぶ ほうれん草 いよかん
13 木	鮭のオイル焼き 味噌汁 りんご ブロッコリーのごま和え	野菜ピラフおにぎり 煮干し 麦茶	鮭 豆腐 味噌 無添加煮干し	米 三温糖 米粉 オリーブ油 白ごま	ブロッコリー 人参 しめじ 玉葱 コーン (令)グリーンピース りんご
14 金	ハンバーグ じゃこサラダ 味噌汁 ぼんかん	ココアケーキ 豆乳	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ 味噌	米 片栗粉 米粉 米油 ココア 三温糖	玉葱 人参 きゃべつ 切干大根 胡瓜 ほうれん草 ぼんかん
17 月	赤魚の煮付 磯和え 味噌汁 苺	ひじきおにぎり 豆乳	赤魚 削り節 青のり 粉豆腐 海苔 味噌 豆乳 芽ひじき	米 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋	ほうれん草 人参 きゃべつ 長葱 いちご
18 火	鶏肉の葱塩焼き 味噌汁 りんご 小松菜と生揚げのお浸し	マスカットゼリー おこめパフ 麦茶	鶏肉 生揚げ 味噌 わかめ	米 白ごま ごま油 おこめパフ	長葱 根生姜 小松菜 もやし りんご マスカットゼリー
19 水	帆立豆腐 れんこんの金平 スープ ぼんかん	じゃこおにぎり 豆乳	帆立水煮 鶏ささ身 豆腐 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ 粉豆腐 青のり 削り節	米 白ごま ごま油 片栗粉 白ごま	人参 しめじ 玉葱 れんこん 大根葉 チンゲン菜 クリームコーン 絹さや ぼんかん
20 木	回鍋肉 小松菜しらす納豆和え 清まし汁 苺	蕎麦おにぎり 煮干し 麦茶	豚肉 しらす干し 高野豆腐 納豆 無添加煮干し 味噌	米 ごま油 白ごま オリーブ油	きゃべつ 人参 小松菜 根生姜 にんにく かぶ・葉 いちご
21 金	カレーライス ぶどうジュース 切干大根のナムル いよかん	黄桃ケーキ 豆乳	豚肉 豆乳	米 オリーブ油 米粉 米油 ごま油 じゃが芋 カレー粉	にんにく 根生姜 切干大根 人参 玉葱 りんご ぶどうジュース 黄桃缶 いよかん
25 火	鶏肉のごま味噌焼き 野菜炒め 豆乳味噌汁 苺	豆乳黒糖プリン せんべい	鶏肉 削り節 青のり 粉豆腐 味噌 豆乳 油揚げ	米 白ごま 三温糖 アガー じゃがあられ 黒砂糖	人参 玉葱 きゃべつ もやし 大根 葉 エリンギ ほうれん草 いちご
26 水	レバーにら炒め スープ 高野豆腐の含め煮 ぼんかん	鮭おにぎり 豆乳	削り節 青のり 粉豆腐 豆乳 鶏レバー 高野豆腐 鮭フレーク	米 春雨 三温糖 白ごま ごま油 片栗粉	にんにく 根生姜 なら 玉葱 小松菜 大根葉 もやし ぼんかん
27 木	めかじきの竜田揚げ 味噌汁 コールスローサラダ りんご	きな粉蒸しばん 豆乳	めかじき 味噌 豆乳 きな粉	米 片栗粉 植物油 米粉 マヨドレ 甘納豆 米油 じゃが芋	根生姜 きゃべつ 胡瓜 コーン 人参 長葱 りんご
28 金	どさんこ汁 納豆和え 苺 茹でブロッコリー	コーンフレーク おこし 豆乳	鶏肉 豆乳 豆腐 味噌 納豆 しらす干し 削り節 青のり 鮭	米 じゃが芋 オリーブ油 マッシュマロ 白・黒ごま コーンフレーク	人参 玉葱 大根 しめじ 小松菜 ブロッコリー いちご

れんこんの金平

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

<材料4人分>

れんこん	120g(中1節)
豚肉	40g
人参	40g(小1/2本)
サラダ油	4g(小さじ1)
かつおだし	1/2カップ(100cc)
砂糖	8g(大さじ1)
醤油	10g(小さじ2)
酒	4g(小さじ1)
さやえんどう	4枚
すり白ごま	4g(小さじ1)

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、いちょう切りにして水にさらしてから、水気を切っておく。
人参はいちょう切りにする。
- ② 豚肉と①を炒めて、かつおだしを加え、砂糖・醤油・酒を入れて炒め煮にする。
- ③ 汁気がなくなったら、茹でて刻んださやえんどうを加え、すり白ごまをかける。



《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	470kcal	17.6g	13.1g	216mg	1.7g
予定平均値	504kcal	20.5g	14.4g	177mg	1.6g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.6g	285mg	2.1g
予定平均値	583kcal	24.1g	16.2g	184mg	1.9g

★白米に対し3割の玄米を給食で入れています。
また、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回ほど献立にいれています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

