

令和2年1月 千葉市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
6 月	すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 みかん	おかかおにぎり 豆 乳	豆乳 削り節 青のり 豚肉 焼き豆腐 味噌 栄養だし 粉豆腐	白米 玄米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋 白ごま	人参 玉葱 エリンギ 小松菜 切干大根 万能葱 みかん
7 火	ぶりの照焼 お浸し 味噌汁 りんご	七草がゆ 麦茶 煮干し	ぶり 削り節 味噌 煮干し	白米 玄米 三温糖	根生姜 ほうれん草 人参 南瓜 長葱 大根・葉 かぶ・葉 りんご
8 水	豚肉と大根の煮込み 味噌汁 しらす納豆 ぼんかん	パンケーキ 豆 乳	豚肉 高野豆腐 昆布 納豆 しらす干し 削り節 豆腐 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 白ごま 米粉 米油	大根・葉 人参 なら なめこ パインアップル(缶) ぼんかん
9 木	ミートローフ じゃこサラダ 味噌汁 りんご	ひじきおにぎり 豆 乳	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ わかめ 芽ひじき 削り節	白米 玄米 植物油 三温糖 白ごま	玉葱 人参 (冷)グリーンピース コーン きゃべつ ブロッコリー りんご
10 金	鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 切干大根煮 みかん	黄桃ケーキ 豆 乳	鶏もも肉 油揚げ 味噌 豆乳 削り節 青のり 粉豆腐	白米 玄米 三温糖 塩麴 米粉 米油	切干大根 人参 小松菜 もやし 白菜 みかん
14 火	鶏肉のマーマレード焼き 味噌汁 卵の花 なら納豆 ぼんかん	豆乳くずもち せんべい 麦茶	白子干し 鶏もも肉 納豆 油 揚げ 豚ひき肉 わかめ 味噌 豆乳 きな粉 おから	白米 玄米 植物油 白 ごま 黒砂糖 くず粉	マーマレード 人参 長葱 小松菜 なら 切干大根 ぼんかん
15 水	麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 スープ りんご	焼きおにぎり 煮干し 麦茶	豆腐 豚挽肉 削り節 味噌 煮干し	白米 玄米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋	玉葱 長葱 なら 根生姜 レーズン 白菜 人参 りんご
16 木	グラタン 味噌汁 みかん ブロッコリーのじゃこ和え	焼きビーフン 麦 茶	鶏もも肉 豆乳 味噌 ちりめんじゃこ 豚ひき肉	白米 玄米 米粉 油 マッシュポテト 米マカロニ オリーブ油 ビーフン	玉葱 人参 しめじ パセリ もやし マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ みかん
17 金	鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁 小松菜と生揚げの煮浸し りんご	黒糖蒸しパン 豆 乳	鮭 生揚げ 味噌 わかめ 豆乳	白米 玄米 粟甘露煮 米粉 米油 黒砂糖 マヨドレ	玉葱 パセリ 小松菜 もやし りんご
20 月	鶏肉のおろし焼き 味噌汁 ひじきの煮つけ いちご	すいとん 麦 茶	鶏もも肉 芽ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 味噌 削り節 青のり 粉豆腐	白米 玄米 三温糖 油 上新粉 ごま油	大根 根生姜 人参 きゃべつ 小松菜 大根 白菜 南瓜 いちご
21 火	赤魚の煮つけ 磯和え 味噌汁 ぼんかん	焼き芋 豆 乳	赤魚 味噌 刻みのり 豆乳	白米 玄米 三温糖 里芋 片栗粉 さつま芋	ほうれん草 きゃべつ 人参 長葱 ぼんかん
22 水	ポークビーンズ スープ しらす納豆和え りんご	海苔おにぎり 煮干し 麦茶	白いんげん豆 豚肉 ベーコン 白子干し 納豆 わかめ 海苔 わかめ	白米 玄米 じゃが芋 油 白ごま	玉葱 人参 なら えのき茸 りんご
23 木	春雨の中華炒め 味噌汁 鶏レバーの風味焼 いちご	豆腐入りブラウニ 豆 乳	油揚げ 鶏レバー 味噌 豆腐 豆乳 削り節 青のり 粉豆腐	白米 玄米 春雨 ごま 油 三温糖 油 白ごま 米粉 片栗粉	人参 エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 長葱 白菜 なら いちご
24 金	白身魚のごま味噌焼 清し汁 野菜炒め ぼんかん	鮭おにぎり 豆 乳	かれい 豚肉 味噌 高野 豆腐 あおさ 鮭フレーク	白米 玄米 三温糖 白ごま 油 白ごま	人参 玉葱 エリンギ 小松菜 大根葉 ぼんかん
27 月	どさん子汁 しらす納豆和え ブロッコリーのお浸し りんご	わかめおにぎり 豆 乳	鶏もも肉 豆腐 豆乳 納豆 しらす干し 削り節 青のり わかめ	白米 玄米 オリーブ油 じゃが芋 白ごま	人参 大根 玉葱 長葱 しめじ 小松菜 ブロッコリー りんご
28 火	めかじきのムニエル 五目豆 スープ いちご	ミートマカロニ 豆 乳	めかじき 大豆水煮 豚肉 刻み昆布 豆乳 豚ひき肉	白米 玄米 米粉 オリーブ油 三温糖 米粉マカロニ	根生姜 ごぼう 人参 (冷)グリーンピース 玉葱 クリームコーン いちご
29 水	飛竜頭 ごま和え 味噌汁 ぼんかん	人参おにぎり 煮干し 麦茶	絞豆腐 鮭 芽ひじき わかめ 味噌 煮干し 粉豆腐	白米 玄米 山芋 片栗 粉 植物油 白ごま 三 温糖	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 きゃべつ しめじ ぼんかん
30 木	鶏肉のコーンフ레이크焼 味噌汁 ひじきのサラダ りんご	揚げじゃが 豆 乳	鶏もも肉 味噌 芽ひじき 豆乳 青のり	白米 玄米 じゃが芋 コーンフ레이크 マヨド レ オリーブ油 ごま油	もやし 人参 ブロッコリー 大根 小松菜 りんご にんにく 根生姜
31 金	カレーライス 切干大根のナムル オレンジジュース いちご	クラッシュゼリー せんべい 麦茶	豚肉 豆乳 アガー	白米 玄米 じゃが芋 カレールー ごま油 白ごま	人参 玉葱 にんにく 根生姜 切干大根 もやし ほうれん草 オレンジジュース りんごジュース みかん・パイン・桃缶 いちご

鶏肉のコーンフ레이크焼き

<材料4人分>

鶏もも肉	30g位×8切れ
しょうゆ	8g(小さじ1・1/3)
A おろしにんにく	2g(小さじ1/2)
おろし生姜	2g(小さじ1/2)
マヨドレ	12g(大さじ1弱)
コーンフ레이크(プレーン)	大さじ4位

<作り方>

- ①唐揚げサイズの鶏肉にA(調味料、にんにく、生姜を混ぜたも)をよく揉みこむ。
- ②オーブンの天板にクッキングシートを敷き、①の漬け込んだ鶏肉を置く。表面にコーンフ레이크をまんべんなくかける。
- ③180℃に予熱したオーブンで15～17分焼く。

※ 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	490kcal	20.7g	14.2g	178mg	1.8g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.6g	285mg	2.1g
予定平均値	585kcal	23.8g	16.5g	184mg	2.0g

★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。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。