

# 令和2年4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	水	麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 スープ 清見オレンジ	わかめおにぎり 豆乳	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 片栗粉 さつま芋 ごま	玉葱 長葱 にはら 根生姜 レーズン 人参 キャベツ 清見オレンジ
2	木	メカジキの照り焼き 味噌汁 野菜ソテー いちご	りんご蒸しパン 豆乳	メカジキ 豆腐 味噌 わかめ 豆乳	白米 玄米 片栗粉 三温糖 米粉 油	根生姜 人参 キャベツ ほうれん草 エリンギ 玉葱 りんごジュース いちご
3	金	じゃが芋の炒め煮 味噌汁 白子納豆和え りんご	おかかおにぎり 豆乳	豚肉 白子干し 納豆 削り節 味噌 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 ごま 白滝 三温糖 油	人参 玉葱 さやえんどう えのき茸 ニラ 長葱 りんご
6	月	カレーライス ナムル りんごジュース 清見オレンジ	変わりくずもち 豆乳	豚ロース肉 きな粉 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 油 白ごま 黒砂糖	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんごジュース もやし りんご ほうれん草 清見オレンジ
7	火	回鍋肉 高野豆腐煮 味噌汁 いちご	ツナおにぎり 豆乳	豚ロース肉 高野豆腐 鮭水煮 味噌 豆乳	白米 玄米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ 人参 ピーマン にんにく えのき茸 小松菜 いちご
8	水	帆立豆腐 南瓜の含め煮 スープ りんご	マーマレードケーキ 豆乳	帆立水煮 鶏ささみ 豆腐 豆乳	白米 玄米 片栗粉 油 米粉 三温糖	人参 しめじ 玉葱 小松菜 キャベツ 南瓜 コーン りんご マーマレード
9	木	すき焼き 魚煮 味噌汁 白子納豆和え いちご	鮭おにぎり 豆乳	豚肉 焼き豆腐 納豆 白子 味噌 鮭 豆乳	白米 玄米 白滝 油 三温糖 ごま じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 にはら 小松菜 いちご
10	金	白身魚の風味焼 清見オレンジ ブロッコリーの ごま和え 味噌汁	ブルー蒸しパン 豆乳	ムキカレイ 味噌 豆腐 わかめ 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 白ごま 米粉	人参 玉葱 レモン ブロッコリー コーン しめじ ブルー 清見オレンジ
13	月	鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 切干大根の煮付け 美生柑	のりおにぎり 煮干し 麦茶	鶏もも肉 油揚げ 味噌 煮干し のり	白米 玄米 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ えのき茸 美生柑
14	火	千草焼き 卵の花 味噌汁 いちご	オレンジゼリー せんべい 麦茶	鶏挽肉 豆腐 おから 油揚げ わかめ 味噌	三温糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま	人参 干椎茸 長葱 小松菜 いちご オレンジジュース
15	水	豆乳のクリーム煮 味噌汁 小松菜白子納豆和え 清見オレンジ	ひじきおにぎり 豆乳	鶏肉 白子 味噌 納豆 芽ひじき 削り節 豆乳	白米 玄米 三温糖 ごま 芋 米粉 油	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 万能葱 マッシュルーム 切干大根 清見オレンジ
16	木	煮魚 更紗炒め 味噌汁 美生柑	マカロニきな粉 豆乳	赤魚 ベーコン 豆腐 きな粉 味噌 豆乳	白米 玄米 芋 片栗粉 油 砂糖 米粉マカロニ	人参 ピーマン 小松菜 美生柑
17	金	鶏肉の生姜焼き お浸し 味噌汁 いちご	黒糖蒸しパン 豆乳	鶏もも肉 削り節 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 米粉 黒砂糖 油	大根 根生姜 ほうれん草 人参 にはら キャベツ えのき茸 レーズン いちご
20	月	鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁 清見オレンジ	ごま塩おにぎり 煮干し 麦茶	鶏もも肉 豆腐 味噌 煮干し	白米 玄米 三温糖 じゃが芋 油 ごま	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン なめこ 清見オレンジ
21	火	春雨の中華炒め 清し汁 鶏レバーの味噌焼き 美生柑	揚げじゃが 豆乳	鶏レバー 油揚げ 味噌 豆乳 青のり	白米 玄米 三温糖 油 ごま 芋 春雨	人参 エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 しめじ 長葱 美生柑
22	水	豆腐の五目煮 味噌汁 ししゃものみりん干し いちご	味噌焼きおにぎり 豆乳	豚挽肉 豆腐 味噌 ししゃも 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 片栗粉 白ごま	根生姜 玉葱 人参 しめじ にはら グリーンピース (冷) キャベツ いちご
23	木	鮭のオイル焼き ごま和え 味噌汁 清見オレンジ	若草蒸しパン 豆乳	鮭 味噌 豆乳 小豆	白米 玄米 三温糖 米粉 油 白ごま	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき茸 小松菜 春菊 清見オレンジ
24	金	ハンバーグ 春野菜サラダ 味噌汁 美生柑	人参おにぎり 豆乳	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 味噌	白米 玄米 三温糖 片栗粉 オリーブ油	玉葱 人参 キャベツ アスパラガス コーン もやし 小松菜 美生柑
27	月	白身魚のごま味噌焼き 清し汁 マカロニサラダ 清見オレンジ	黄桃ケーキ 豆乳	ムキカレイ 味噌 豆腐 ベーコン 豆乳	白米 玄米 三温糖 白ごま マヨネーズタイプ調味料 植物油 米粉のマカロニ	キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 しめじ 黄桃 (缶) 清見オレンジ
28	火	鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 いちご	筍ごはんおにぎり 豆乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 植物油 片栗粉	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン 筍 いちご
30	木	鮭の香り焼き ひじきの煮付け 納豆和え 味噌汁 美生柑	マスケットゼリー せんべい 麦茶	鮭 芽ひじき 味噌 油揚げ 削り節 納豆	白米 玄米 三温糖	にんにく 人参 小松菜 キャベツ しめじ 美生柑

## 変わりくずもち

<材料4人分>

黒砂糖 大さじ4強 (40g)  
水 200g  
くず粉 大さじ4強 (40g)  
きな粉 大さじ2弱 (12g)



<作り方>

- ①黒砂糖は半量の水で煮溶かす。
- ②残りの水にくず粉を入れ、冷ました①を加えて良く混ぜてから火にかけ、常にかき混ぜながら、透き通るまでよく練る。  
(焦げやすいので火加減に注意する。)
- ③バットに流し固め、食べやすい大きさに切ってきた粉をまぶす。  
※くず粉は片栗粉で代用できます。

## 《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	470kcal	19.3g	13.8g	164mg	1.6g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.5g	285mg	2.1g
予定平均値	569cal	23.6g	16.2g	188mg	1.9g

★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。

※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納豆を献立に取り入れています。  
※都合により献立、食材が変更になる場合があります。





