

平成30年9月 ふたば保育園給食予定献立表

| 日 曜 | 献 立 名 | 材 料 名 | | | 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 | ごはん 干草焼き 味噌汁 米粉マカロニサラダ オレンジ | 味噌 鶏ひき肉 豆腐 無添加煮干し 海苔 | 三温糖 米粉マカロニ マヨドレ 片栗粉 白ごま 白米 | キャベツ 胡瓜 人参 には エリンギ しめじ オレンジ | おにぎり 麦茶 無添加煮干し |
| 4 火 | ごはん 鮭の西京焼き スープ じゃこピー人参 梨 | 鮭 白味噌 わかめ きな粉 豆乳 ちりめんじゃこ | オリーブ油 ぐず粉 三温糖 黒砂糖 白ごま 白米 | 人参 ピーマン もやし 梨 | 豆乳ぐずもち 麦茶 |
| 5 水 | ごはん 炒り豆腐 味噌汁 南瓜の含め煮 ぶどう | 豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ 豆乳 じゃこ | 白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま | 人参 エリンギ 長葱 南瓜 玉葱 三つ葉 ぶどう | じゃこおにぎり 豆乳 |
| 6 木 | ごはん チキンチャップ 梨 いんげんのお浸し スープ | 鶏もも肉 帆立水煮 豆乳グルト | 白米 植物油 三温糖 せんべい 片栗粉 白ごま | 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン さやいんげん チンゲン菜 梨 桃・みかん・パイン缶 | フルーツ豆乳グルト せんべい |
| 7 金 | ごはん 炒り鶏風煮 味噌汁 焼きししゃも オレンジ | 鶏もも肉 ししゃも 味噌 豆乳 豆腐 | 白米 白滝 油 米粉 三温糖 じゃが芋 片栗粉 | れんこん 人参 グリンピース 小松菜 もやし オレンジ | 米粉のブラウニー 豆乳 |
| 10 月 | ごはん 回鍋肉 納豆 味噌汁 ぶどう | 豚肉 味噌 納豆 豆乳 鮭水煮 白子干し | 白米 ごま油 じゃが芋 マヨドレ | キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 葱 ホールコーン 根生姜 パセリ ぶどう | ツナコーンおにぎり 豆乳 |
| 11 火 | ごはん 鶏肉の塩麴焼き 梨 ハリハリ野菜炒め 味噌汁 | 鶏もも肉 ベーコン 味噌 | 白米 塩麴 上白糖 オリーブ油 せんべい アガー | 切干大根 人参 小松菜 キャベツ しめじ 梨 みかん・白桃・黄桃缶 りんごジュース | クラッシュゼリー せんべい |
| 12 水 | ごはん 白身魚の磯辺揚げ 味噌汁 ひじきのサラダ オレンジ | 白身魚 青のり 味噌 芽ひじき 豆乳 煮干し | 白米 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま塩 米粉 | もやし 人参 胡瓜 キャベツ しめじ オレンジ | ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳 |
| 13 木 | ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 卵の花 清し汁 ぶどう | 豚肉 赤味噌 おから 油揚げ わかめ 豆乳 きな粉 | 白米 植物油 三温糖 黒砂糖 ぐず粉 | 長葱 根生姜 にんにく 人参 小松菜 えのき茸 ぶどう | 変わりくずもち 豆乳 |
| 14 金 | ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 りんご | 豚肉 味噌 焼き豆腐 油揚げ 豆乳 芽ひじき 削り節 | 白米 植物油 片栗粉 三温糖 白ごま 白滝 じゃが芋 | 人参 切り干し大根 玉葱 エリンギ ほうれん草 りんご | ひじきおにぎり 豆乳 |
| 18 火 | ごはん 魚の蒲焼き 磯和え 味噌汁 梨 | 白身魚(未満児) 豆腐 秋刀魚(以上児) 味噌 刻みのり | 白米 片栗粉 植物油 三温糖 せんべい アガー | ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 梨 ぶどうジュース | ぶどうゼリー せんべい |
| 19 水 | ごはん 麻婆豆腐 スープ さつま芋の甘煮 ぶどう | 豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ 豆乳 | 白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋 | 玉葱 長葱 には 根生姜 キャベツ もやし 人参 しめじ オレンジジュース ぶどう | きのこおにぎり 豆乳 |
| 20 木 | ごはん 春雨の中華炒め 味噌汁 鶏レバーの風味焼き りんご | 鶏レバー 油揚げ 味噌 わかめ 豆乳 鮭フレーク | 白米 春雨 三温糖 ごま油 油 白ごま じゃが芋 | エリンギ ピーマン 人参 にんにく 根生姜 りんご | 鮭おにぎり 豆乳 |
| 21 金 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き お浸し 味噌汁 オレンジ | 鶏もも肉 削り節 味噌 豆乳 わかめ | 白米 白ごま 三温糖 米粉 | 小松菜 きゃべつ 人参 南瓜 長葱 パインジュース オレンジ | 南瓜の蒸しケーキ 豆乳 |
| 25 火 | ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 清し汁 ひじき煮付け ぶどう | 鮭 味噌 芽ひじき 油揚げ 豆乳 きな粉 | 白米 三温糖 もち米 黒ごま | 玉葱 レモン パセリ 白菜 しめじ 人参 小松菜 ぶどう | おはぎ 豆乳 |
| 26 水 | ごはん ポークビーンズ 梨 しらす和え 味噌汁 | 豚肉 ベーコン わかめ 白子干し 味噌 煮干し | 白米 白いんげん オリーブ油 三温糖 じゃが芋 | 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 梨 | 人参おにぎり 無添加煮干し |
| 27 木 | ごはん 鶏ハンバーグ スープ フレンチサラダ オレンジ | 鶏ひき肉 わかめ 豆乳 | 白米 三温糖 アガー ココア 油 せんべい 片栗粉 | 人参 玉葱 ピーマン 根生姜 キャベツ りんご みかん缶 もやし オレンジ | 豆乳ココアプリン せんべい |
| 28 金 | カレーライス ナムル りんご みかんジュース | 豚肉 豆乳 | 白米 じゃが芋 ごま油 白ごま オリーブ油 上新粉 山羊 さつ ま芋 アレルゲンフリーカレー | にんにく 根生姜 りんご もやし 人参 ほうれん草 オレンジジュース | 鬼まんじゅう 豆乳 |

《平均栄養価》

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | カルシウム | 食 塩 |
|-------|---------|-------|-----|-------|------|
| 未満児 | 473kcal | 18.7g | 14g | 144mg | 1.5g |
| 3歳以上児 | 564kcal | 21.7g | 16g | 172mg | 1.8g |

米について

米はでんぷんの性質により、「うるち米」「もち米」に分けられます。

うるち米は精米していく段階において「玄米」「胚芽米」「精白米」などに分けられます。いずれも主成分は糖質です。玄米は糖質をエネルギーに換えるビタミンB1が多く含まれており、疲労回復や便秘の改善に効果的です。精白米は玄米に比べて消化が良く、様々な料理に向きます。

保育園では、おにぎりを作るときに精白米に玄米を1割入れて炊いています。

もち米に含まれるでんぷんは粘り気が強く、餅やおこわなどに向いています。



きのこごはん



<材料4人分>

| | | | | |
|------|-------------|---|-------|--------------|
| 白米 | 120g(約1カップ) | } | 砂糖 | 8g(大さじ1) |
| 人参 | 20g(1/8本) | | 醤油 | 8g(小さじ1.5) |
| しめじ | 40g | | 酒 | 4g(小さじ1) |
| 油揚げ | 12g(1枚) | | かつおだし | 100g(1/2カップ) |
| えのき茸 | 40g(1/2袋) | | | |

<作り方>

- ①油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。
- ②人参はせん切り、しめじは細かくほぐし、えのき・油揚げは2cmのせん切りにする。
- ③①・②を砂糖・醤油・酒・かつおだしで煮る。
- ④炊いたごはん③を混ぜる。

※ 都合により、給食・食材が変更になる場合があります。