

平成30年10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	
1	月	ごはん 鶏肉の生姜焼き 味噌汁 じゃが芋風味焼き ぶどう	鶏もも肉 ベーコン 味噌 豆乳 ちりめんじゃこ	白米 オリーブ油 三温糖 糖 じゃが芋 白ごま	人参 玉葱 かぶ・葉 ぶどう 小松菜	じゃこおにぎり 豆乳
2	火	ごはん 煮魚 和風サラダ 清し汁 オレンジ	赤魚(未満児) 豆腐 豆乳 鯖(3歳以上児) きな粉 味噌	白米 三温糖 さつま芋 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ	さつま芋きな粉 豆乳
3	水	ごはん 家常豆腐 いとこ煮 スープ りんご	豚肉 生揚げ 豆腐 味噌 わかめ 削り節 豆乳	白米 片栗粉 小豆 白ごま 三温糖	根生姜 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 南瓜 もやし りんご	おかかおにぎり 豆乳
4	木	ごはん 鶏肉のおろしりんご焼き 味噌汁 野菜炒め ぶどう	鶏もも肉 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	白米 三温糖 白ごま 植物油 ぐず粉 黒砂糖	根生姜 りんご 玉葱 人参 キャベツ エリンギ ピーマン ほうれん草 ぶどう	豆乳くずもち 麦茶
5	金	ごはん 旨煮 味噌汁 焼きししゃも オレンジ	豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳 生揚げ ししゃも	白米 里芋 しらたき こんにやく 植物油 三温糖 シリアル	ごぼう 人参 なら もやし オレンジ	シリアル豆乳がけ 麦茶
9	火	ごはん お魚ハンバーグ 味噌汁 コールスローサラダ 柿	たらすのり身(未満児) さんますり身(以上児) 味噌 豆乳 油揚げ	白米 ごま油 片栗粉 ノン卵マヨネーズ 白ごま	玉葱 人参 なら 根生姜 キャベツ 胡瓜 ホールコーン もやし 柿	味噌焼きおにぎり 豆乳
10	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 納豆 じゃこ人参 りんご	鶏もも肉 味噌 わかめ ちりめんじゃこ 豆乳 納豆	白米 オリーブ油 白・黒ごま 塩麹 コーンフレーク 植物油 マッシュマロ	人参 ピーマン えのき茸 りんご	コーンフレークおこし 豆乳
11	木	カレーライス 酢味噌和え りんごジュース ぶどう	豚肉 豆乳 鯖水煮 わかめ 味噌	白米 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま油 カレールー せんべい	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト りんごジュース ぶどう みかん・パイン・黄桃缶	クラッシュゼリー せんべい
12	金	ごはん 飛竜頭 おかか和え 味噌汁 柿	豆腐 鯖水煮 削り節 味噌 豆乳 きな粉	白米 山芋 片栗粉 植物油 米粉 甘納豆	人参 長葱 根生姜 小松菜 南瓜 玉葱 キャベツ 柿	甘納豆蒸しパン 豆乳
15	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 ひじきと根菜の炒め煮 りんご	鶏もも肉 味噌 豆乳 芽ひじき ベーコン 豆腐	白米 植物油 三温糖 米粉 片栗粉 ココア	ごぼう れんこん コーン ピーマン しめじ キャベツ りんご	豆腐入りブラウニー 豆乳
16	火	ごはん 白身魚の風味焼 味噌汁 ごま和え みかん	かれい わかめ 味噌	白米 植物油 白ごま 三温糖 せんべい	玉葱 人参 パセリ レモン ほうれん草 キャベツ 長葱 みかん	りんごゼリー せんべい
17	水	ごはん 炒り豆腐 磯和え 味噌汁 ぶどう	絞豆腐 豚挽肉 豆乳 刻みのり 味噌 鯖フレーク	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま	人参 ごぼう エリンギ 長葱 ほうれん草 キャベツ えのき茸 なら ぶどう	鮭おにぎり 豆乳
18	木	ごはん 豚肉のきのこ焼 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ和え 柿	豚肉 味噌 豆乳 ちりめんじゃこ	白米 植物油 三温糖 米粉 さつま芋	根生姜 しめじ えのき茸 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 南瓜 栗甘露煮 柿	秋色蒸しパン 豆乳
19	金	ごはん 豆腐の五目煮 味噌汁 ハリハリ和え りんご	豆腐 豚挽肉 塩昆布 豆乳 削り節	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま ごま油	玉葱 人参 もやし しめじ 切り干し大根 胡瓜 えのき茸 小松菜 りんご	ひじきおにぎり 豆乳
22	月	ごはん 千草焼き 味噌汁 マカロニサラダ オレンジ	鶏挽肉 絞豆腐 味噌 豆乳	白米 植物油 三温糖 米粉マロカニ 白ごま ノン卵マヨネーズ 米粉	人参 エリンギ キャベツ 胡瓜 しめじ なら オレンジ りんごジュース	りんご蒸しパン 豆乳
23	火	ごはん めかじきの竜田揚げ 味噌汁 切干大根煮 みかん	めかじき 油揚げ 味噌 無添加煮干し 海苔	白米 片栗粉 植物油 三温糖	根生姜 切干大根 人参 小松菜 玉葱 キャベツ みかん	おにぎり 麦茶 無添加煮干し
24	水	ごはん 肉じゃが煮 味噌汁 ししゃものみりん干し りんご	豚肉 味噌 豆腐 ししゃものみりん干し	白米 しらたき じゃが芋	玉葱 人参 小松菜 しめじ りんご オレンジジュース	人参ゼリー 豆乳 せんべい
25	木	ごはん 炒めビーフン 清し汁 鶏レバーの味噌焼 柿	豚挽肉 鶏レバー 豆腐 味噌	白米 ビーフン 植物油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン 根生姜 にんにく ほうれん草 柿	ツナおにぎり 豆乳
26	金	ごはん 豆乳クリーム煮 スープ 小松菜コーンの炒めもの みかん	ベーコン あさり 豆乳 きな粉	白米 じゃが芋 黒砂糖 ぐず粉	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 小松菜 ホールコーン みかん	変わりくずもち 麦茶
29	月	ごはん 豚肉と高野豆腐の煮もの 味噌汁 中華風お浸し りんご	豚肉 高野豆腐 わかめ 味噌 豆乳	白米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 米粉 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 りんご 黄桃缶	黄桃蒸しケーキ 豆乳
30	火	ごはん 鮭のオイル焼き スープ 南瓜の炒め煮 オレンジ	鮭 ベーコン 帆立水煮 無添加煮干し	白米 オリーブ油 米粉	南瓜 玉葱 人参 白菜 オレンジ	茜おにぎり 豆乳 煮干し
31	水	ごはん 大豆のカレー煮 清し汁 しらす和え 柿	大豆水煮 豚肉 豆乳 白子干し わかめ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 片栗粉 米粉 こんにやく	人参 玉葱 ほうれん草 南瓜 柿	南瓜蒸しケーキ 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
3歳未満児	490kcal	18.8g	13.9g	147mg	1.6g
3歳以上児	574kcal	21.4g	16.2g	164mg	1.8g

★仲良し給食(卵・乳・小麦粉を使用しない給食)を提供することで不足しがちなカルシウムをご家庭でも摂っていただけるような料理の紹介をしていきます。

さつまいも



さつまいもは、風邪の予防や疲労回復に効果のあるビタミンCを多く含んでいます。熱に弱いビタミンCですが、さつまいもはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、生のさつまいもを切ると出てくる白い液体は「ヤラピン」という成分で、食物繊維と合わせて腸の働きを良くし、改善してくれます。

さつまいもを選ぶ際は、皮の色が均一で鮮やかで、ツヤがあり、表皮に凹凸や傷、斑点のないものを選びましょう。

さつま芋のチーズだんご

<材料4人分>

さつまいも 300g(中1本)
砂糖 20g(大さじ2)
バター 6g(大さじ1/2)
牛乳 16g(大さじ2)
プロセスチーズ (1cm×1cm角) 8個
黒炒りごま 大さじ3

<作り方>

①さつまいもは皮を剥き、乱切りにして茹でる。
②①を潰し、調味料を混ぜる。
③②をだんごにし角切りにしたチーズを芯にして丸める。
④ボールに黒ごまを入れ③のさつま芋だんごをころがしごまをまぶす。

☆2日のおやつに『さつま芋のきな粉がけ』でさつま芋が出来ます。
☆ご家庭でスイートポテトを作るとき、乳アレルギーでなければ牛乳や生クリーム、バターなどでのばすと濃くが出来ます。乳製品をとり、カルシウムの補給をしましょう。

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。