

# 平成30年11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 木	ごはん 鶏の唐揚げ お浸し 味噌汁 みかん	鶏もも肉 味噌 豆腐 豆乳 きな粉 削り節	白米 片栗粉 植物油 さつまいも 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ 根生姜 みかん レモン	さつまいものきな粉がけ 豆乳
2 金	ごはん 五目豆 味噌汁 めかじきのムニエル りんご	大豆水煮 豚肉 刻み昆布 めかじき 味噌 豆乳 煮干し	白米 黒ごま 三温糖 米粉 オリーブ油	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ りんご (冷)グリーンピース	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳
5 月	ごはん タンドリーチキン風 味噌汁 切り干し大根煮 オレンジ	鶏もも肉 油揚げ 味噌 豆乳	白米 塩麴 三温糖 白ごま カレー粉	にんにく 根生姜 切り干し大根 人参 小松菜 白菜 万能葱 オレンジ	味噌焼きおにぎり 豆乳
6 火	ごはん ぶりの照焼 味噌汁 米粉パスタサラダ 柿	ぶり 鶏ささ身水煮 豆腐 わかめ 味噌 豆乳	白米 米粉パスタ 米粉 黒砂糖	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 栗の甘露煮 柿	黒糖蒸しパン 豆乳
7 水	ごはん ほたて豆腐 スープ さつまいもの重ね煮 みかん	帆立貝水煮 鶏ささみ 豆腐 豆乳 芽ひじき 削り節	白米 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 さつまいも	人参 しめじ 玉葱 小松菜 りんご レーズン チンゲン菜 みかん	ひじきおにぎり 豆乳
8 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ和え りんご	鶏もも肉 味噌 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳	白米 白ごま 三温糖 粉寒天 ごま油	ブロッコリー 人参 切り干し大根 南瓜 りんご	南瓜ようかん 豆乳
9 金	ごはん 肉だんご汁 納豆 ひじきの煮付け みかん	豚ひき肉 芽ひじき 納豆 油揚げ 豆乳 きな粉	白米 植物油 三温糖 片栗粉 里芋 黒砂糖 くず粉	長葱 根生姜 大根 人参 白菜 みかん	変わりくずもち 豆乳
12 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 磯和え 味噌汁 柿	鶏もも肉 海苔 味噌 豆乳 青のり わかめ	白米 オリーブ油 じゃが芋 マーマレード	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 柿	揚げじゃが 豆乳
13 火	ごはん 白身魚のレモン風味焼き 味噌汁 更紗炒め りんご	かれい 味噌 ベーコン 油揚げ 豆乳 きな粉	白米 じゃが芋 米粉 オリーブ油 甘納豆	ピーマン パセリ レモン 人参 小松菜 りんご	きな粉蒸しパン 豆乳
14 水	ごはん 豚肉のにら炒め 味噌汁 高野豆腐と人参の含め煮 みかん	豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳 真倉油漬け 青のり	白米 ごま油 三温糖	人参 玉葱 にら しめじ もやし キャベツ えのき茸 みかん	ツナおにぎり 豆乳
15 木	ごはん コーンフレークチキン フレンチサラダ 味噌汁 柿	鶏もも肉 味噌 豆乳	白米 マヨドレ 植物油 コーンフレーク さつまいも	にんにく 根生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 ほうれん草 みかん 柿	焼き芋 豆乳
16 金	カレーライス ナムル オレンジ りんごジュース	豚肉 きな粉ボール 豆乳	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 白ごま カレールウ	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご りんごジュース もやし ほうれん草 オレンジ	ラムネ(未満児) 豆乳 グミ(以上児) 豆乳 きな粉ボール
19 月	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 里芋のごま味噌和え 清し汁 みかん	鶏もも肉 味噌 豆乳 鶏ひき肉 わかめ	白米 植物油 三温糖 里芋 白ごま	根生姜 りんご 玉葱 人参 かぶ・葉 みかん	鶏栗ごはんおにぎり 豆乳
20 火	ごはん 煮魚 野菜炒め 味噌汁 りんご	赤魚 油揚げ 味噌	白米 三温糖 片栗粉 植物油 せんべい	キャベツ 玉葱 エリンギ ほうれん草 もやし りんご	ぶどうゼリー せんべい
21 水	ごはん ポークビーンズ スープ しらす和え 柿	白いんげん豆 豚肉 ベーコン 白子干し 豆乳	白米 じゃが芋 米粉 オリーブ油 三温糖 ココア 米油	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ 柿	米粉のココアケーキ 豆乳
22 木	ごはん 豚肉の味噌焼 卵の花 清し汁 オレンジ	豚肉 味噌 おから 豆乳 油揚げ 豚ひき肉 わかめ 鶏ひき肉 のり	白米 植物油 白ごま 三温糖	長葱 根生姜 にんにく 人参 えのき茸 ごぼう 小松菜 オレンジ	ごぼうおにぎり 豆乳
26 月	ごはん 根菜バーグ いとこ煮 味噌汁 りんご	鶏ひき肉 小豆 豆腐 味噌 あさり水煮 昆布 豆乳	白米 ごま油 三温糖 山芋	人参 南瓜 根生姜 れんこん なめこ りんご	あさり昆布おにぎり 豆乳
27 火	ごはん 魚のカレー揚 味噌汁 ごま和え 柿	かれい(未満児) 味噌 鯖(以上児) 豆乳グルト	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖 上白糖 せんべい	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 万能葱 柿 黄桃・みかん・パイナップル	フルーツ豆乳グルト せんべい
28 水	ごはん 炒り豆腐 じゃこサラダ スープ みかん	絞豆腐 豚挽肉 のり ちりめんじゃこ 煮干し 帆立貝水煮	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 長葱 キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 みかん	おにぎり 麦茶 煮干し
29 木	ごはん 春雨の中華炒め 味噌汁 鶏レバーの風味焼 りんご	油揚げ 鶏レバー 味噌 きな粉 豆乳	白米 春雨 ごま油 米粉 三温糖 植物油 白ごま じゃが芋 米粉 さつまいも	人参 エリンギ ピーマン にんにく 長葱 根生姜 玉葱 りんご	さつまいも蒸しパン 豆乳
30 金	ごはん 豆乳クリーム煮 煮豆 スープ みかん	鶏もも肉 豆乳 わかめ 金時豆 鮭フレーク	白米 オリーブ油 米粉 三温糖 白ごま	玉葱 人参 かぶ・葉 マッシュルーム 長葱 にんにく みかん	鮭おにぎり 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
基準3歳未満児	474kcal	17.8g	13.2g	219mg	1.7g
予定平均値	498kcal	19.9g	14.2g	134mg	1.6g
基準3歳以上児	623kcal	23.4g	17.3g	282mg	2.1g
予定平均値	605kcal	23.4g	17.2g	152mg	2g


☆カルシウムの補給にコップ1杯くらいの牛乳やヨーグルト、20g位のチーズなどをご家庭で取ることをお勧めします。(乳アレルギーのない方は)

## 里 芋

里芋は芋類の中では、炭水化物が少なく低カロリーで、食物繊維を多く含みます。  
泥付きで丸みがあり、縞模様のはっきりしているものを選びましょう。寒さと乾燥に弱いので、冷蔵庫に入れると傷みやすくなります。新聞紙等に包んで冷暗所に保存しましょう。

## 里芋のごま味噌和え

《材料4人分》

里芋	120g(大2個)		
人参	20g(小1/4本)		
すり白ごま	12g(大さじ2)		
砂糖	8g(大さじ1)		
味噌	8g(小さじ1)		
醤油	6g(小さじ1)		※粉チーズ 3g(小さじ1)
みりん	4g(小さじ1)		

《作り方》

- ① 里芋は小さめの乱切りにして、塩でもみ洗いをしてぬめりを取っておく。竹串が刺さる程度に茹で、さらに水洗いをしてぬめりを取る。
  - ② 人参はいちょう切りにして茹でる。
  - ③ 調味料は合わせて加熱し、冷ましておく。
  - ④ ①②を③とすり白ごまで和える。
- ※乳アレルギーでなければ、粉チーズも調味料と混ぜるとより、濃くが出ます。

※都合により、献立・食材が変更になる場合があります。

