

# 平成31年2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 金	ごはん 磯煮 めかじきのムニエル 味噌汁 いよかん	豚肉 水煮大豆 豆乳 芽ひじき 油揚げ 味噌 めかじき	白米 三温糖 オリーブ油 米粉 甘納豆	人参 玉葱 (冷)グリーンピース ほうれん草 いよかん	豆まめ蒸しパン 豆乳
4 月	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 いちご	豚肉 焼豆腐 味噌 芽ひじき 削り節 豆乳	白米 しらたき 植物油 じゃが芋 白ごま 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 切干大根 万能葱 いちご	ひじきおにぎり 豆乳
5 火	ごはん ぶりの照り焼き ごま和え 味噌汁 みかん	鯛 豆腐 味噌 豆乳	白米 三温糖 米粉 白すりごま 米油 塩麴	ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ りんごジュース みかん	りんご蒸しパン 豆乳
6 水	ごはん 回鍋肉 清し汁 りんご 高野豆腐の含め煮	高野豆腐 豚肉 味噌 豆乳 きな粉	白米 餅 ごま油 三温 糖 米粉マカロニ	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 大根・葉 りんご	マカロニきな粉(未満 児) きな粉餅(以上児) 豆乳
7 木	ごはん 鶏の唐揚 磯和え 味噌汁 いよかん	鶏もも肉 味噌 削り節 刻みのり 豆乳 わかめ	白米 片栗粉 植物油 白ごま	根生姜 ほうれん草 人参 きゃべつ もやし いよかん	おかかおにぎり 豆乳
8 金	ごはん 旨煮 納豆 味噌汁 カリフラワーのカレー味 いちご	豚肉 味噌 高野豆腐 豆乳 納豆	白米 三温糖 米粉 こんにやく 白滝 里芋 ココア	人参 白菜 えのき茸 玉葱 いちご (冷)グリーンピース カリフラワー いちご	米粉ココアケーキ 豆乳
12 火	ごはん 鮭の西京焼き 味噌汁 切干大根煮 りんご	鮭 油揚げ 味噌 煮干し 白味噌	白米 三温糖 オリーブ油	切り干し大根 人参 小松菜 しめじ 玉葱 りんご	人参おにぎり 煮干し 麦茶
13 水	ごはん 豆腐の五目煮 味噌汁 南瓜の含め煮 いちご	豆腐 豚挽肉 味噌 きな粉	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつま芋	根生姜 玉葱 人参 しめじ 南瓜 白菜 ほうれん草 いちご	さつま芋のきな粉がけ 豆乳
14 木	ごはん 炒めビーフン 清し汁 鶏レバーの味噌焼 いよかん	豚肉 鶏レバー 味噌 ベーコン 豆乳	白米 ビーフン 油 白ごま カレー粉	人参 玉葱 きゃべつ エリンギ 根生姜 ほうれん草 にんにく 小松菜 いよかん	カレーおにぎり 豆乳
15 金	ごはん どさんこ汁 茹でブロッコリー ししゃものみりん干し みかん	鶏もも肉 鮭 豆腐 味噌 豆乳 ししゃものみりん干し	白米 じゃが芋 米粉 白ごま オリーブ油 米粉 米油 黒砂糖	人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし ほうれん草 フルーツ	米粉黒糖蒸しパン 豆乳
18 月	ごはん タンドリーチキン風 味噌汁 ひじきの煮付け りんご	鶏もも肉 芽ひじき 味噌 豆乳 鮭水煮 油揚げ	白米 三温糖 油 カレー粉 塩麴	根生姜 にんにく 人参 かぶ・葉 りんご	ツナおにぎり 豆乳
19 火	ごはん 魚のオープン焼き スープ れんこんの金平 いちご	白身魚 豚肉 豆乳グルト	白米 オリーブ油 マヨドレ 白ごま せんべい 上白糖	人参 れんこん パセリ にんにく もやし にら いちご 黄桃・みかん・パイン缶	フルーツ豆乳グルト せんべい 麦茶
20 水	ごはん 麻婆豆腐 しらす和え 味噌汁 いよかん	豚ひき肉 豆腐 味噌 しらす干し 豆乳 きな粉	白米 三温糖 白ごま 黒砂糖 ぐず粉 片栗粉 ごま油	玉葱 長葱 にら 根生姜 ほうれん草 なめこ いよかん	変わりくずもち 豆乳
21 木	ごはん 豚肉の生姜焼 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ和え みかん	豚肉 ちりめんじゃこ 味噌 のり 煮干し	白米 植物油 ごま油 白ごま	根生姜 玉葱 人参 キャベツ みかん ブロッコリー	おにぎり 麦茶 煮干し
22 金	カレーライス 切干大根のナムル りんごジュース いちご	豚肉 豆乳	白米 じゃが芋 オリーブ油 カレーパウダー ごま油 白・黒ごま マッシュマロ コーンフレーク 米粉 白ごま ごま油	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 切り干し大根 もやし ほうれん草 りんごジュース いちご	コーンフレークおこし 豆乳
25 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 卵の花 味噌汁 りんご	鶏もも肉 おから 味噌 油揚げ 豚ひき肉 豆乳 高野豆腐	白米 三温糖 植物油 グラニュー糖	マーマレード 人参 長葱 小松菜 しめじ 玉葱 りんご	高野豆腐のラスク 豆乳
26 火	ごはん めかじきの竜田揚げ 和風サラダ スープ みかん	めかじき わかめ 豆乳	白米 片栗粉 植物油 三温糖 さつま芋	根生姜 キャベツ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 みかん	焼き芋 豆乳
27 水	ごはん ほたて豆腐 味噌汁 さつま芋の重ね煮 いちご	帆立貝 鶏ささみ 豆腐 味噌 ちりめんじゃこ わかめ	白米 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋	人参 しめじ 玉葱 (冷)グリーンピース りんご レーズン もやし 大根葉 いちご	じゃこおにぎり 豆乳
28 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 清し汁 野菜炒め いよかん	鶏もも肉 味噌 豆腐 豆乳 きな粉	白米 白ごま 三温糖 米油 米粉 甘納豆	人参 キャベツ もやし エリンギ 小松菜 ほうれん草 いよかん	きな粉蒸しパン 豆乳

## れんこん



れんこんの主成分はでんぷんで、食物繊維やビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんの場合はでんぷんに守られているので、加熱しても失われにくいのが特徴です。

本来皮付きのまま食べられますが、皮は少し硬いので、皮をむくことでやわらかく色のよい面をだし、味がしみこみやすくなります。

切った後は変色しやすいので、すぐ水にさらしてあく抜きをしましょう。

保存する際は、空気に触れないようにラップに包んで冷蔵庫で保管しましょう。

## れんこんのきんぴら



<材料4人分>

れんこん	120g(中1節)
豚肉	40g
人参	40g(小1/2本)
サラダ油	4g(小さじ1)
かつおだし	カップ1/2杯
砂糖	8g(大さじ1)
醤油	10g(小さじ2)
酒	4g(小さじ1)
さやえんどう	少量
すり白ごま	4g(小さじ1)

<作り方>

- ①れんこんは皮をむき、いちょう切りにして水にさらしてから、水気を切っておく。人参はいちょう切りにする。
- ②豚肉と①を炒めて、かつおだしを加え、砂糖・醤油・酒を入れて炒め煮にする。
- ③汁気がなくなったら、茹でて刻んださやえんどうを加え、すり白ごまをかける。

## 《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	480kcal	18.5g	13.4g	180mg	1.7g
基準3歳以上児	623kcal	23.4g	17.3g	282mg	2.1g
予定平均値	598kcal	23.0g	16.3g	179mg	2.0g

☆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)

※都合により、給食・献立が変更になる場合があります。