

平成31年1月 ふたば保育園給食予定献立表

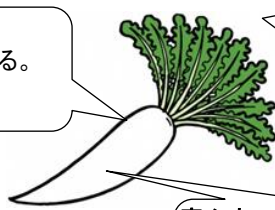
日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ
		血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	
4 金	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 清まし汁 りんご	豚ひき肉 豆腐 削り節 豆乳 味噌	白米 片栗粉 ごま油 白ごま 三温糖 春雨	人参 玉葱 キャベツ 長葱 には 根生姜 南瓜 りんご	おかかおにぎり 豆乳
7 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 味噌汁 ブロッコリーのお浸し みかん	鶏もも肉 削り節 味噌 油揚げ	白米 植物油 三温糖	人参 ブロッコリー かぶ・葉 せり 大根・ 葉 みかん	七草がゆ 麦茶
8 火	ごはん めかじきの照焼 卵の花 味噌汁 りんご	めかじき おから 油揚げ 豚ひき肉 味噌 豆乳 きな粉	白米 三温糖 黒砂糖 くず粉 せんべい	根生姜 人参 長葱 小松菜 切り干し大根 ほうれん草 りんご	変わりくずもち せんべい 豆乳
9 水	ごはん 豚肉の味噌焼 清まし汁 小松菜の煮浸し ぼんかん	豚肉 味噌 生揚げ わかめ 豆乳	白米 植物油 オリーブ油 米粉マカロニ	玉葱 長葱 根生姜 にんにく 小松菜 もやし ぼんかん	ミートマカロニ 豆乳
10 木	ごはん 炒り鶏風煮 ししやも 納豆 味噌汁 りんご	鶏肉 ししやも 味噌 豆腐 豆乳 納豆	白米 植物油 白滝 三温糖 白ごま 里芋	ごぼう れんこん 人参 グリンピース なめこ りんご	味噌焼きおにぎり 豆乳
11 金	ごはん 帆立豆腐 お浸し 味噌汁 みかん	鶏ささ身 豆腐 味噌 帆立水煮 削り節 豆乳	白米 片栗粉 ごま油 山芋 さつま芋 黒砂糖 甘納豆 三温糖	人参 しめじ 玉葱 ほうれん草 きゃべつ 長葱 みかん	黒糖まんじゅう 豆乳
15 火	ごはん 魚の胡麻味噌焼 スープ マカロニサラダ ぼんかん	かれい 味噌 豆腐 豆乳 煮干し 鶏ささ身水煮	白米 三温糖 白ごま 米粉マカロニ マヨ ネーズタイプ調味料	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 には ぼんかん	わかめおにぎり 煮干し 豆乳
16 水	ごはん ポークビーンズ 味噌汁 しらす和え りんご	白いんげん豆 豚肉 豆乳 ベーコン 白子干し	白米 じゃが芋 米粉 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 大根 りんご いちごジャム	いちご蒸しパン 豆乳
17 木	ごはん 春雨の中華炒め スープ 鶏レバーの風味焼 みかん	油揚げ 鶏レバー 豆乳	白米 春雨 ごま油 三温糖 植物油 白ごま せんべい	人参 エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 長葱 白菜 クリームコーン みかん	お米パフ 豆乳
18 金	ごはん 鶏肉のおろし焼 味噌汁 野菜炒め りんご	鶏もも肉 味噌	白米 三温糖 植物油 だんご粉 ごま油	大根 根生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ ピーマン 南瓜 長葱 白菜 りんご	すいとん 麦茶
21 月	ごはん ひじき豆腐ハンバーグ れんこん金平 味噌汁 みかん	鶏ひき肉 芽ひじき 豆腐 味噌 豆乳 鮭フレーク	白米 植物油 三温糖 白ごま 片栗粉	人参 玉葱 キャベツ れんこん しめじ みかん	鮭おにぎり 豆乳
22 火	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁 りんご	赤魚 ベーコン 豆腐 味噌 豆乳	白米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 植物油 さつま芋	人参 ピーマン ほうれん草 りんご	ドラム缶焼き芋 豆乳
23 水	ごはん 飛竜頭 ごま和え 味噌汁 ぼんかん	豆腐 鮭水煮 芽ひじき 味噌 わかめ 海苔 煮干し	白米 山芋 片栗粉 三温糖 白ごま	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 キャベツ もやし ぼんかん	のりおにぎり 煮干し 麦茶
24 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 味噌汁 じゃこサラダ みかん	鶏もも肉 味噌 わかめ ちりめんじゃこ 芽ひじき 削り節 豆乳	白米 植物油 白ごま 片栗粉	根生姜 キャベツ 人参 えのき草 みかん	ひじきおにぎり 豆乳
25 金	カレーライス ナムル いちご りんごジュース	豚肉 豆乳 豆腐	白米 じゃが芋 オリーブ油 米粉 三温糖 ごま油 白ごま カレーパウダー 片栗粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 りんごジュース いちご	米粉のブラウニー 豆乳
28 月	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 切干大根の煮付 ぼんかん	鶏もも肉 油揚げ 豆乳 味噌 わかめ	白米 植物油 三温糖 塩麴 米粉	人参 切干大根 小松菜 玉葱 黄桃缶 ぼんかん	黄桃ケーキ 豆乳
29 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 味噌汁 りんご	鮭 芽ひじき 豆腐 味噌 煮干し	白米 マッシュポテト 三温糖 ごま油 オリーブ油 マヨドレ	もやし 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご	茜おにぎり 煮干し 麦茶
30 水	ごはん 豆乳クリーム煮 スープ ししやものみりん干し みかん	鶏もも肉 豆乳 ししやものみりん干し	白米 オリーブ油 米粉 三温糖	玉葱 かぶ・葉 人参 にんにく キャベツ マッシュルーム プルーン みかん	プルーン蒸しパン 豆乳
31 木	ごはん 干草焼き 味噌汁 いちご 小松菜とコーンの炒めもの	鶏ひき肉 豆腐 豆乳 豚ひき肉	白米 もち米 白ごま 植物油 米粉 三温糖 ごま油	玉葱 人参 エリンギ 小松菜 しめじ ホールコーン いちご	中華おこわ 豆乳

『旬の食材を使った保育園メニュー』

大根

大根は1年を通して出回っていますが、寒い時期のものは特に甘みが増しています。大根は部位によって食感や味わいが違うので、それぞれの持ち味を生かした調理方法でよりおいしく食べられます。保存する際は葉から水分が蒸発するので、葉と根の部分を作り分けてラップで包むか新聞紙で包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存するとよいでしょう。葉も栄養がたくさんあるので、使い切りましょう。

葉に近い部分
かたくしまって甘みがある。
サラダ、大根おろしなど



葉
炒め物、味噌汁の具、
彩りなど

先端
辛みが強い。
炒め物、切干大根、
漬物など

真ん中
やわらかく、旨みが強い。
おでん、味噌汁などの煮物

鶏肉のおろし焼

<材料4人分>

鶏もも肉 200g
大根 60g(3~4cm)
生姜汁 小1かけ分
砂糖 小さじ1(3g)
醤油 大さじ1(18g)
酒 小さじ1(6g)
みりん 小さじ1(6g)



<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②大根はすりおろし、生姜のしぼり汁と調味料を加える。
- ③②に①を10分位漬けておく。
- ④③を漬け汁ごと200度のオーブンで15~20分ほど焼く。
(フライパンでも焼けます。)

*大根の酵素で鶏肉が柔らかく仕上がります。

《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	474kcal	17.8g	13.2g	219mg	1.7g
予定平均値	486kcal	19.9g	13.2g	158mg	1.7g
基準3歳以上児	623kcal	23.4g	17.3g	282mg	2.1g
予定平均値	589kcal	23.5g	15.2g	182mg	2.0g

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

☆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)