

令和元年9月 ふたば保育園給食予定献立表

日	曜	献立名		材 料 名		
		昼食	午後おやつ	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
2	月	ごはん 肉豆腐 粉吹芋 味噌汁 オレンジ	黒糖蒸しパン 豆乳	豚肉 焼き豆腐 青のり 豆乳 味噌	白米 玄米 米油 三温糖 黒砂糖 じゃが芋 米粉 栗甘露煮 白滝	人参 玉葱 しめじ もやし なら オレンジ
3	火	ごはん 鮭の味噌焼き 清し汁 ひじきサラダ 梨	きのこおにぎり 煮干し 麦茶	鮭 味噌 豆腐 油揚げ 煮干し 芽ひじき のり	白米 玄米 三温糖 ごま油 白ごま かき油	人参 玉葱 もやし 胡瓜 しめじ ほうれん草 えのき茸 梨
4	水	ごはん さつま揚げ 味噌汁 小松菜のじゃこ炒め ぶどう	フルーツ豆乳グルト 麦茶	たらすり身 味噌 じゃこ 青のり 豆乳 ヨーグルト 粉豆腐	白米 玄米 白ごま 油 じゃが芋 上白糖	人参 ごぼう 干しいたけ 長葱 玉葱 黄桃・みかん・パイン缶 ぶどう
5	木	ごはん 春雨の中華炒め なら納豆 スープ レバー味噌焼き オレンジ	揚げじゃが 豆乳	油揚げ 納豆 豆乳 鶏レバー 白子干し 青のり	白米 玄米 春雨油 ごま油 三温糖 じゃが芋 オリーブ 油	人参 エリンギ ピーマン 根生姜 なら にんにく クリームコーン チンゲン菜 オレンジ
6	金	ごはん 麻婆茄子 スープ 高野豆腐の含め煮 梨	鮭おにぎり 豆乳	豚ひき肉 豆乳 高野豆腐 鮭フレーク	白米 玄米 油 かき油 三温糖	人参 茄子 玉葱 長葱 根生姜 梨 さやいんげん しその葉 キャベツ
9	月	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 切干大根煮 ぶどう	人参おにぎり 煮干し 麦茶	鶏もも肉 味噌 油揚げ 煮干し	白米 玄米 塩麴 オリーブ油	切干大根 人参 小松菜 南瓜 長葱 ぶどう
10	火	ごはん 魚の蒲焼き お浸し 味噌汁 オレンジ	さつま芋蒸しパン 豆乳	かれい(未満児) 豆乳 秋刀魚(以上児) 味噌 削り節 豆腐 豆乳	白米 玄米 片栗粉 米粉 揚げ油 さつま芋 米油	小松菜 キャベツ 人参 なめこ オレンジ
11	水	ごはん ポークビーンズ 清し汁 小松菜のしらす和え 梨	クラッシュゼリー せんべい 麦茶	豚肉 白子干し ベーコン わかめ	白米 玄米 じゃが芋 白いんげん豆 せんべい	玉葱 人参 小松菜 えのき茸 梨 りんごジュース 黄桃・みかん・パイン缶
12	木	ごはん カレービーフン 味噌汁 南瓜の含め煮 ぶどう	ツナピラフ 豆乳	豚ひき肉 味噌 豆乳 油揚げ 鰹油漬け	白米 玄米 ビーフン カレー粉 ごま油 三温糖	にんにく 人参 なら 玉葱 もやし しめじ 南瓜 キャベツ ホールコーン ぶどう
13	金	ごはん 旨煮 酢の物 味噌汁 おくら納豆 オレンジ	のりおにぎり 煮干し 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 納豆 白子干し 煮干し わかめ 削り節	白米 玄米 じゃが芋 白ごま 白滝	人参 玉葱 胡瓜 おくら もやし 小松菜 オレンジ
17	火	ごはん 白身魚の風味焼き 梨 茄子の味噌炒め 清し汁	マスカットゼリー せんべい 麦茶	かれい 茄子 豆腐 豚ひき肉 粉豆腐	白米 玄米 三温糖 オリーブ油 せんべい	玉葱 人参 パセリ レモン 茄子 ピーマン 小松菜 梨
18	水	ごはん 家常豆腐 白子納豆 スープ さつま芋のオレンジ煮 ぶどう	おかかおにぎり 豆乳	豚肉 豆腐 納豆 白子干し 帆立水煮 削り節 豆乳 わかめ	白米 玄米 油 三温糖 片栗粉 さつま芋	根生姜 人参 玉葱 きゃべつ ピーマン オレンジジュース ぶどう
19	木	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 味噌汁 野菜炒め オレンジ	シリアル豆乳がけ 麦茶	鶏もも肉 味噌 豆乳	白米 玄米 白ごま ごま油 じゃが芋 十穀シリアル	長葱 根生姜 人参 キャベツ もやし エリンギ ピーマン オレンジ
20	金	ごはん 南瓜の豆乳グラタン 梨 磯和え 味噌汁	ごま・きな粉おはぎ 豆乳	豆乳 鶏もも肉 のり 油揚げ 味噌 きな粉	白米 玄米 油 米粉 ノンレーク もち米 黒ごま 三温糖	南瓜 玉葱 マッシュルーム クリームコーン パセリ 小松菜 キャベツ 人参 切干大根 万能葱 梨
24	火	ごはん 豆腐五目煮 味噌汁 ししゃものみりん干し ぶどう	ひじきおにぎり 豆乳	豆腐 豚肉 味噌 豆乳 芽ひじき 油揚げ 削り 節 ししゃのみりん干し	白米 玄米 片栗粉 油 白ごま 三温糖	根生姜 人参 玉葱 しめじ 茄子 (冷)グリーンピース ぶどう
25	水	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え 納豆和え 味噌汁 オレンジ	黒糖くずもち 豆乳	めかじき 納豆 味噌 削り節 青のり 豆乳 きな粉	白米 玄米 片栗粉 油 白ごま 三温糖 黒砂糖 くず粉	根生姜 小松菜 きゃべつ 人参 茄子 しめじ オレンジ
26	木	ごはん 鶏ひきハンバーグ 梨 フレンチサラダ 清し汁	わかめおにぎり 煮干し 麦茶	鶏ひき肉 味噌 高野豆腐 煮干し	白米 玄米 片栗粉 油 かき油	人参 玉葱 ピーマン 根生姜 キャベツ りんご 胡瓜 みかん しめじ みつば 梨
27	金	カレーライス 酢味噌和え りんごジュース ぶどう	米粉ココアケーキ 豆乳	豚肉 粉豆腐 豆乳 わかめ 鶏ささ身水煮	白米 玄米 じゃが芋 米 油 米粉 ココア 三温糖 オリーブ油 ごま油	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんごジュース 胡瓜 トマト りんご ぶどう
30	月	ごはん 千草焼き 味噌汁 コールスローサラダ オレンジ	米粉南瓜ボール 豆乳	鶏ひき肉 豆腐 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 白ごま マネータイプ調味料	キャベツ 胡瓜 人参 ホールコーン えのき茸 ほうれん草 南瓜 オレンジ

鶏肉の葱塩焼

<材料4人分>

鶏もも肉 200g
 長葱 1/2本(40g)
 生姜のすりおろし 小さじ1/2
 白すりごま 小さじ1
 塩 ひとつまみ(1.2g)
 醤油 小さじ1/3
 ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。長葱はみじん切りにする。
- ②長葱、生姜のすりおろし、白すりごま、塩、醤油、ごま油を混ぜ合わせ、鶏もも肉を15分ほど漬けこむ。
- ③180度のオーブンで15～20分ほど焼く。

《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	464kcal	17.4g	12.9g	214mg	1.6g
予定平均値	462kcal	19.4g	13.1g	161mg	1.6g
基準3歳以上児	614kcal	23g	17g	277mg	2g
予定平均値	558kcal	22.8g	15.3g	192mg	2g

★白米に対し3割の玄米を給食で入れています。又、栄養だしを使ったふりかけやごま、青のり、しらすを混ぜた納豆を週1回ほど献立に入れています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

