

令和元年10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
1	火	赤魚煮付け(未満児) 野菜炒め 鯖味噌煮(以上児) 清し汁 りんご	ごま塩おにぎり 煮干し 麦茶	赤魚 鯖 豆腐 ワカメ 煮干し	白米 玄米 片栗粉 黒ごま 三温糖 植物油	人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ ピーマン りんご
2	水	帆立豆腐 さつま芋の甘煮 コーンスープ オレンジ	お米パフ 豆乳 ゼリー(以上児)	帆立水煮 豆腐 鶏ささ身 豆乳	白米 玄米 片栗粉 米油 三温糖 ごま油 さつま芋 お米パフ	人参 しめじ 玉葱 小松菜 レーズン クリームコーン チンゲン菜 オレンジ
3	木	豚肉のきのこ焼き 味噌汁 ぶどう ブロッコリーのじゃこ和え	りんご蒸しパン 豆乳	豚肉 味噌 豆乳 ちりめんじゃこ 油揚げ 高野豆腐粉	白米 玄米 塩麴 ごま 米粉 米油 オリーブ油	根生姜 玉葱 しめじ えのき茸 人参 エリンギ ブロッコリー 大根 ぶどう りんごジュース
4	金	じゃが芋のそぼろ煮 青菜炒め 納豆和え 味噌汁 りんご	変わりりくずもち 豆乳	鶏ひき肉 納豆 豆腐 削り節 味噌 きな粉 豆乳 青のり わかめ	白米 玄米 じゃが芋 植物油 白ごま くず粉 黒砂糖	人参 玉葱 ほうれん草 りんご
7	月	鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 ひじきの煮付け オレンジ	さつま芋蒸しパン 豆乳	鶏肉 芽ひじき 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	白米 玄米 塩麴 米粉 さつま芋 三温糖 米油	人参 小松菜 白菜 えのき茸 オレンジ
8	火	鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁 切干大根煮 ぶどう	じゃこおにぎり 豆乳	鮭 油揚げ 味噌 豆乳 ちりめんじゃこ	白米 玄米 白ごま ノン卵マヨネーズ	玉葱 パセリ 切干大根 人参 しめじ 小松菜 ぶどう
9	水	大豆のカレー煮 しらす干し和え きゃべつのスープ りんご	ココアケーキ 豆乳	大豆 豚肉 豆乳 しらす干し	白米 玄米 じゃが芋 米粉 米油 三温糖 カレー粉 片栗粉	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ りんご
10	木	鶏肉の唐揚げ 味噌汁 柿 コールスローサラダ	人参おにぎり 煮干し 麦茶	鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	白米 玄米 片栗粉 油 オリーブ油 ノン卵マヨネーズ	きゃべつ 人参 根生姜 ホールコーン なめこ 長葱 柿
11	金	南瓜のクリーム煮 白菜のスープ しらす納豆 ぶどう	コーンフレーク おこし 豆乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 しらす干し 納豆 削り節	白米 玄米 米粉 植物油 白・黒ごま マシュマロ コーンフレーク	南瓜 人参 玉葱 マッシュルーム 白菜 小松菜 ホールコーン ぶどう
15	火	豚肉のにら炒め 粉吹き芋 味噌汁 オレンジ	鮭ごはんおにぎり 豆乳	豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳 鮭	白米 玄米 ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ もやし にら えのき茸 ほうれん草 しその葉 オレンジ
16	水	めかじきのムニエル ごま和え 味噌汁 りんご	きな粉蒸しパン 豆乳	めかじき 油揚げ 味噌 きな粉 味噌	白米 玄米 じゃが芋 米粉 米油 三温糖 油 甘納豆 白ごま	人参 玉葱 キャベツ りんご ほうれん草
17	木	鶏肉の生姜焼き 味噌汁 柿 米粉マカロニサラダ ニラ納豆	おにぎり 煮干し 麦茶	鶏肉 鯖水煮 味噌 豆腐 青のり 海苔 煮干し 納豆	白米 玄米 三温糖 白ごま ノン卵マヨネーズ	大根 根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 なめこ 柿
18	金	麻婆豆腐 焼きししやも きゃべつ・人参スープ オレンジ	芋ようかん 豆乳	豆腐 豚ひき肉 味噌 ししやも 豆乳	白米 玄米 さつま芋 片栗粉 ごま油 粉寒天 三温糖 白ごま	根生姜 キャベツ 人参 玉葱 長葱 にら きゃべつ オレンジ
21	月	干草焼き 和風サラダ 柿 味噌汁	豆腐入りアラニ 豆乳	鶏ひき肉 豆腐 味噌 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 米 粉 米油 白ごま 三温糖 植物油 片栗粉 ココア	人参 エリンギ きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 玉葱 柿
23	水	炒めビーフン 鶏レバー風味焼き 納豆和え 味噌汁 ぶどう	味噌焼きおにぎり 豆乳	豚肉 鶏レバー 削り節 納豆 青のり ワカメ 味噌 豆乳	白米 玄米 植物油 ごま 油 白ごま さつま芋	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 きゃべつ 玉葱 エリンギ にんにく ぶどう
24	木	飛竜頭 お浸し 味噌汁 りんご	ブルー蒸しパン 豆乳	鮭水煮 削り節 豆腐 味噌 豆乳 芽ひじき	白米 玄米 山芋 片栗粉 油 米粉 米油 三温糖	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 もやし きゃべつ にら ブルーン りんご
25	金	鶏肉のカレーライス ナムル 柿 ぶどうジュース	オレンジ寒天 せんべい 麦茶	鶏肉 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 アルゲソルカレー粉 白ごま ごま油 オリーブ油 粉寒天	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 ぶどうジュース 柿
28	月	すき焼き煮 しらす納豆 味噌汁 南瓜の含め煮	揚げじゃが 豆乳	豚肉 焼き豆腐 納豆 しらす干し 青のり 豆乳 削り節 味噌	白米 玄米 白滝 白ごま 植物油 じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 南瓜 切干大根 万能葱 ぶどう
29	火	白身魚のごま味噌焼き 磯和え 豆腐のスープ オレンジ	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	かれい 味噌 のり 豆腐 豆乳 鶏ひき肉	白米 玄米 白ごま 三温糖 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごぼう オレンジ
30	水	鶏肉のコーンフレーク焼き 味噌汁 ブロッコリーのお浸し りんご	フルーツ豆乳 グルト 麦茶	鶏肉 削り節 油揚げ 味噌 豆乳グルト 青のり	白米 玄米 上白糖 コーンフレーク ノン卵マヨネーズ	人参 根生姜 にんにく ブロッコリー かぶ・葉 黄桃・みかん・パイン缶 りんご
31	木	ミートローフ 味噌汁 柿 フレンチサラダ	南瓜のケーキ 豆乳	豚ひき肉 豆乳 味噌 高野豆腐 ワカメ	白米 玄米 片栗粉 米粉 植物油 じゃが芋 米油	玉葱 人参 グリンピース ホールコーン キャベツ りんご 胡瓜 みかん 南瓜 柿

芋ようかん



＜材料4人分＞

さつま芋 大1本(240g)

粉寒天 小さじ1/2(0.8g)

水 60cc

砂糖 大さじ2(20g)

＜作り方＞

①さつま芋は皮をむき、乱切りにして茹でて、湯を切る。

②茹でたさつま芋をなめらかになるまでつぶす。

(裏ごしすると更になめらかになる。)

③鍋に粉寒天と水を入れ、よく混ぜてから火に かけて煮立て、砂糖を加えて煮溶かす。

④②に③を加え、練り上げる。 ⑤型に流し、冷やし固める。

❖ 主食(玄米入りごはん)は常食ですので献立名には
記入しないことをご了承ください。

《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	470kcal	17.6 g	13.1g	216mg	1.6 g
予定平均値	490kcal	20.5 g	14.2g	165mg	1.6g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.6g	285g	2 g
予定平均値	606kcal	23.7g	17.4g	186mg	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。