

令和元年12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	大根と豚肉の煮物 味噌汁 小松菜とコーン炒め りんご	カレーおにぎり 豆乳	豚肉 高野豆腐 湿布豆腐 ベーコン 豆乳 味噌	白米 玄米 三温糖 油 カレー粉	大根・葉 人参 小松菜 長葱 玉葱 ホールコーン なめこ りんご
3火	鮭の西京焼き スープ 春雨の中華和え みかん	黒糖むしぱん 豆乳	鮭 白味噌 ベーコン 鶏ささ身水煮 豆乳	白米 玄米 春雨 ごま油 三温糖 米粉 黒砂糖 栗甘露煮	きゃべつ 胡瓜 人参 かぶ・葉 みかん
4水	豆腐の五目煮 粉吹き芋 納豆和え 味噌汁 りんご	じゃこおにぎり 豆乳	豆腐 豚挽肉 味噌 青のり しらす干し 納豆 わかめ じゃこ 豆乳 削り節	白米 玄米 じゃが芋 油 白ごま 片栗粉	玉葱 人参 しめじ チンゲン菜 きゃべつ りんご
5木	鶏肉の生姜焼き ごま和え 味噌汁 みかん	ココアプリン せんべい	鶏もも肉 油揚げ 味噌 豆乳 アガー	白米 玄米 白ごま 三温糖 せんべい	大根 根生姜 ほうれん草 人参 きゃべつ 切干大根 みかん
6金	旨煮 清まし汁 りんご ブロッコリーのじゃこ和え	海苔おにぎり 煮干し 麦茶	豚もも肉 高野豆腐 わかめ じゃこ 青のり 煮干し	白米 玄米 里芋 白ごま 白滝	人参 玉葱 ブロッコリー えのき茸 りんご
9月	すき焼き風煮 しらす納豆和え 味噌汁 みかん	鬼まんじゅう 豆乳	豚肉 焼き豆腐 納豆 削り節 しらす干し 青のり わかめ 味噌 豆乳	白米 玄米 さつま芋 油 山芋 上新粉 三温糖 白滝	人参 玉葱 えりんぎ ほうれん草 なら もやし みかん
10火	煮魚(赤魚:未満児 鯖:以上児) お浸し 清まし汁 りんご	ひじきおにぎり 豆乳	赤魚 鯖 削り節 高野豆腐 豆乳 芽ひじき	白米 玄米 三温糖 油 片栗粉 白ごま	根生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 長葱 りんご
11水	鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 みかん	ツナおにぎり 煮干し 麦茶	鶏肉 味噌油揚げ 煮干し 鯖水煮	白米 玄米 片栗粉 油	根生姜 レモン 人参 きゃべつ コーン ブロッコリー 大根・葉 みかん
12木	鮭とブロッコリーのグラタン 磯和え 味噌汁 りんご	焼き芋 豆乳	削り節 粉豆腐 鮭 わかめ 味噌 豆乳 ベーコン のり	白米 玄米 米粉 さつま芋	ブロッコリー 人参 玉葱 マッシュルーム もやし きゃべつ ほうれん草 りんご
13金	中華丼 ししゃものみりん干し 豆腐のスープ みかん	黄桃ケーキ 豆乳	豚肉 豆腐 豆乳 わかめ ししゃものみりん干し	白米 玄米 片栗粉 ごま油 米粉 米油	人参 干しいたけ 白菜 玉葱 長葱 チンゲン菜 黄桃缶 みかん
16月	鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 ひじきの煮付け りんご	黒糖くずもち 豆乳	鶏肉 芽ひじき 青のり 味噌 削り節 油揚げ きな粉	白米 玄米 白ごま 三温糖 くず粉 黒砂糖	人参 小松菜 白菜 しめじ りんご
17火	めかじきの照り焼き 味噌汁 ごまお浸し 納豆和え みかん	コーンフレーク おこし 豆乳	めかじき しらす干し 青のり 削り節 納豆 味噌 豆乳	白米 玄米 三温糖 油 白・黒ごま マッシュマロ シリアル コーンフレーク	根生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 玉葱 みかん
18水	家常豆腐 南瓜の含め煮 スープ りんご	焼きビーフン 麦茶	豚肉 生揚げ 豆腐 豚ひき肉 わかめ 味噌	白米 玄米 三温糖 油 片栗粉 白ごま ビーフン	根生姜 人参 玉葱 白菜 ビーマン 南瓜 万能ねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ りんご
19木	Xmasミートローフ みかん ポテトサラダ コーンスープ	ココアケーキ 豆乳	高野豆腐 豚ひき肉 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 オリーブ油 マヨドレ 米粉 三温糖 米油	人参 玉葱 (冷) グリンピース 胡瓜 みかん ホールコーン ほうれん草
20金	カレーライス(鶏肉) ナムル ぶどうジュース りんご	フルーツ豆乳gelt せんべい	鶏肉 豆乳gelt 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 白ごま カレールウ ごま油 せんべい	人参 玉葱 にんにく 根生姜 もやし ほうれん草 りんご みかん・パイン・黄桃缶
23月	鶏肉のコーンフレーク焼き じゃこサラダ 味噌汁 みかん	人参おにぎり 煮干し 麦茶	鶏肉 削り節 青のり 豆腐 煮干し 味噌 じゃこ	白米 玄米 白ごま オリーブ油 マヨドレ	にんにく 根生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 なめこ みかん
24火	鮭の香り焼き 味噌汁 りんご 切り干し大根の煮付	もちもちパン 豆乳	鮭 油揚げ 味噌 わかめ 豆乳 豆腐 ベーコン	白米 玄米 じゃが芋 白玉粉 米粉 オリーブ油	にんにく 切干大根 人参 小松菜 りんご
25水	磯煮 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁 みかん	鮭おにぎり 豆乳	大豆水煮 芽ひじき 味噌 豚肉 豆乳 鮭フレーク	白米 玄米 さつま芋 三温糖 白ごま	人参(冷) グリンピース オレンジ ジュース 大根・葉 小松菜 みかん
26木	炒めビーフン 鶏レバー味噌焼き スープ りんご	焼き芋 豆乳	豚ひき肉 鶏レバー 味噌 豆乳	白米 玄米 白ごま 油 三温糖 ビーフン さつま芋	人参 玉葱 きゃべつ えりんぎ 根生姜 にんにく クリームコーン チンゲン菜 りんご
27金	鶏肉のトマト煮 スープ しらす納豆和え みかん	ゼリー 豆乳 米パフ	鶏肉 納豆 しらす干し 青のり 削り節 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 油 片栗粉 せんべい	白菜 人参 玉葱 ホールコーン マッシュルーム みかん

ミートローフ(卵・乳・小麦不使用) 19日記載

〈材料4人分〉

豚挽肉	160g	赤ワイン(酒)	小さじ1弱(4g)
高野豆腐	12g	食塩	少々 こしょう 少々
玉葱	中 1/2 個(80g)	〔デコレーション〕	
人参	中 1/8 本(20g)	トマトケチャップ	適宜
グリンピース(冷)	12g	マヨドレ(ノン卵)	適宜
ホールコーン	15g	星形に抜いた茹で人参	
豆乳	30g(大さじ2)	小房にして茹でたブロッコリー	



- ① 高野豆腐は水で戻し、なるべく細かいみじん切りにする。(フードカッターを用いたり、粉末を利用しても良い)
- ② 玉葱、人参はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ③ 豚挽肉に酒、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、①②と豆乳、グリンピース、コーンを混ぜて、粘りがでるまで捏ねる。
- ④ 天板にシートを広げ、ツリーの形にミートローフの種を形作り、オーブンで200°C15分くらい焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、ケチャップ、マヨドレでツリーの形に縁取りをし、人参やブロッコリーをあしらう。

❖ 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	17.6g	13.1g	216mg	1.7g
予定平均値	493kcal	20.4g	14.1g	168mg	1.7g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.6g	285mg	2.1g
予定平均値	602kcal	24.5g	17.7g	194mg	1.9g

★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。

