

平成30年4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	
2月	ごはん 麻婆豆腐 お浸し 味噌汁 いちご	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ 豆乳 削り節	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま	玉葱 長葱 なら 根生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 もやし しめじ いちご	わかめごはん 豆乳
3火	ごはん めかじきのカレームニエル 野菜炒め 味噌汁 清見オレンジ	めかじき 味噌 豆乳	白米 米粉 植物油 里芋	人参 玉葱 キャベツ エリンギ 小松菜 長葱 いちごジャム 清見オレンジ	いちご蒸しぱん 豆乳
4水	ごはん 肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁 りんご	豚肉 味噌 じゃこ 白滝 豆腐 豆乳	もち米 白米 植物油 じゃが芋 ごま油 白ごま	人参 玉葱 小松菜 きゃべつ なめこ ブロッコリー しめじ りんご	中華おこわ 豆乳
5木	ごはん 干草焼き 味噌汁 さつま芋のオレンジ煮 いちご	豆腐 鶏挽肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋	人参 えりんぎ えのき茸 小松菜 オレンジジュース りんごジュース みかん・パイナップル・黄桃缶 いちご	クラッシュゼリー せんべい
6金	ごはん 豆腐のそぼろあん 磯和え 味噌汁 甘夏	油揚げ 刻みのり 豆腐 豚ひき肉 豆乳	白米 植物油 片栗粉 さつま 芋	人参 玉葱 ほうれん草 根生姜 しめじ 大根 甘夏	焼き芋 豆乳
9月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 切干し大根煮 いちご	鶏肉 油揚げ 味噌 あさり水煮 豆乳	白米 三温糖 植物油 米粉 塩麹	切干大根 人参 小松菜 きゃべつ しめじ ブルーネ(乾) いちご	ブルーネ蒸しぱん 豆乳
10火	ごはん 八宝菜 納豆和え 味噌汁 清見オレンジ	豚肉 帆立水煮 納豆 味噌 豆乳 豚ひき肉 しらす干し	白米 三温糖 片栗粉 植物油 じゃが芋 米粉マカロニ	人参 玉葱 きゃべつ エリンギ 小松菜 清見オレンジ	ミートマカロニ 豆乳
11水	ごはん 白身魚のごま味噌焼き 和風サラダ 清まし汁 りんご	かれい 味噌 わかめ 豆乳 あさり(むき身) 刻み昆布 豆腐	白米 白ごま 三温糖 植物油	きゃべつ 人参 ブロッコリー 三つ葉 りんご	あざりと昆布のおにぎり 豆乳
12木	ごはん 旨煮 味噌汁 いちご ブロッコリーのおかか和え	豚肉 高野豆腐 削り節 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉 白滝	白米 三温糖 植物油 米粉 植物油 黒砂糖 くず粉 里芋	人参 玉葱 小松菜 ブロッコリー えのき茸 いちご	変わりりくずもち 豆乳
13金	ごはん 回鍋肉 スープ 高野豆腐の含め煮 美生柑	豚肉 味噌 高野豆腐 わかめ 豆乳 豚ひき肉 ベーコン	白米 植物油 三温糖 白ごま	きゃべつ 人参 小松菜 根生姜 にんにく 長葱 玉葱 レーズン 美生柑	ドライカレー 豆乳
16月	ごはん 炒豆腐 味噌汁 中華風お浸し りんご	豚ひき肉 削り節 豆腐 味噌 豆乳 わかめ	白米 植物油 白ごま 三温糖	人参 ごぼう 長葱 グリンピース 玉葱 切干大根 ほうれん草 もやし りんご	おかかおにぎり 豆乳
17火	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼 卵の花 味噌汁 清見オレンジ	鮭 おから 油揚げ 豚ひき肉 豆腐 味噌 豆乳	白米 マッシュポテト 三温糖 米粉 米油 ノン卵マヨネーズ	玉葱 パセリ レモン 小松菜 長葱 清見オレンジ	米粉のココアケーキ 豆乳
18水	ごはん 鶏肉の生姜焼き 味噌汁 しらす和え いちご	鶏肉 しらす干し 味噌 豆乳 芽ひじき 削り節 煮干し	白米 三温糖 さつま芋	大根 根生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 長葱 いちご	ひじきおにぎり 豆乳 煮干し
19木	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁 美生柑	赤魚 ベーコン 豆腐 味噌 豆乳	白米 三温糖 米粉 じゃが芋 植物油	人参 ピーマン しめじ 美生柑	米粉の黄桃ケーキ 豆乳
20金	カレーライス 酢味噌和え いちご りんごジュース	豚肉 豆乳 鯖水煮 味噌 豆乳 わかめ	白米 じゃが芋 オリーブ 油 米粉 三温糖 ごま油 カレー粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご・ ジュース 胡瓜 トマト いちご	蕎麦おにぎり(人参) 豆乳
23月	ごはん すき焼き風煮 粉吹き芋 味噌汁 清見オレンジ	豚肉 豆乳ヨーグルト 焼き豆腐 味噌 白滝	白米 植物油 三温糖 じゃが芋 せんべい	人参 玉葱 えりんぎ ほうれん草 切干大根 なら 清見オレンジ 黄桃・みかん・パイナップル缶	フルーツヨーグルト せんべい
24火	ごはん 鮭の西京焼き 清まし汁 ひじきの煮付け 美生柑	鮭 白味噌 芽ひじき 豆乳 煮干し 油揚げ	白米 三温糖 白ごま	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ 美生柑 グリンピース	ピースごはん(おにぎり) 豆乳 煮干し
25水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 味噌汁 フレンチサラダ いちご	鶏肉 味噌 豆乳 わかめ	白米 片栗粉 米粉 米油	根生姜 片栗粉 きゃべつ りんご 胡瓜 みかん缶 しめじ いちご マーマレード	マーマレードケーキ 豆乳
26木	ごはん 春雨の中華炒め スープ レバーの味噌焼 甘夏	油揚げ 鶏レバー 味噌 豆乳	白米 春雨 ごま油 三温糖 植物油 白ごま	人参 エリンギ ピーマン 根生姜 にんにく キャベツ 筍 甘夏	筍ごはん(おにぎり) 豆乳
27金	ごはん 帆立豆腐 ごま和え 味噌汁 美生柑	帆立貝水煮 鶏ささ身 豆腐 味噌 豆乳	白米 ごま油 白ごま 米粉 山芋 黒砂糖 甘納豆	人参 しめじ 玉葱 小松菜 ほうれん草 きゃべつ 南瓜 美生柑	黒糖まんじゅう 豆乳

『旬の食材を使った保育園メニュー』

今年度は、旬の食材を使った保育園メニューを紹介します。旬の食材は、おいしくて栄養価も高く、価格が安定しているため経済的です。ご家庭の食卓に旬の食材を取り入れましょう。

キャベツ



キャベツは1年中出回っていますが、3月から5月に収穫される新キャベツと呼ばれる春キャベツは、柔らかく甘みがあり、サラダなどの生食に向いています。

ビタミンC、ビタミンU、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富です。ビタミンU(キャベジン)は、胃腸の調子を整え、消化不良を解消する効果があります。

キャベツを選ぶ際は、ずっしりと重みがあり、芯の切り口が小さくて変色していない物が良いでしょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

《平均栄養価》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
未満児	472kcal	18.7g	14.3g	145mg	1.6g
3歳以上児	562kcal	21.5g	15.6g	157mg	1.9g

回鍋肉

13日の献立にあります

<材料4人分>

豚こま切れ	100g	炒め油	小さじ2
キャベツ	120g(大2枚)	合わせ調味料	
人参	30g(1/4本)	三温糖	2g(小1弱)
ピーマン	20g(1個)	味噌	9g(小1/2)
根生姜	4g	酒	4g(小1弱)
にんにく	4g	しょうゆ	5g(小1弱)
		仕上げのごま油	小さじ1弱

<作り方>

- ①キャベツはざく切、人参は3cmの短冊切り、ピーマンは半分に割って種を取って、3cmの短冊切にする。ピーマンは、さつとゆでておく。
- ②中華鍋(又は大きめのフライパン)を火にかけ炒め油を入れ豚肉とみじん切りにした生姜、にんにくを入れ、ほぐしながら炒める。
- ③②の肉が白くなったら、人参、キャベツの順に炒め、あらかじめ合わせて