

平成30年8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	
1 水	ごはん じゃが芋の炒め煮 スープ 青菜とじゃこ和え パインシロップ漬け	豚肉 ちりめんじゃこ 豆乳 わかめ	白米 油 白滝 米粉 じゃが芋	人参 玉葱 小松菜 もやし ブルーベリー ジャム パインシロップ漬け	ブルーベリー蒸しパン 豆乳
2 木	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 冷やし汁 ひじきの煮付 オレンジ	鶏もも肉 芽ひじき 味噌 豆腐 豆乳 鮭フレーク	白米 白ごま ごま油 三温糖	長葱 根生姜 人参 胡瓜 しその葉 みょうが オレンジ	鮭おにぎり 豆乳
3 金	冷麺 南瓜の含め煮 西瓜 りんごジュース	鶏ひき肉 豆乳	米麺 米粉 三温糖 片栗粉 白ごま 油	長葱 根生姜 人参 胡瓜 南瓜 西瓜 りんごジュース	ココアケーキ 豆乳
6 月	ごはん 干草焼 味噌汁 メロン ひじきのサラダ	鶏挽肉 絞豆腐 味噌 豆乳 芽ひじき	白米 油 三温糖 白ごま じゃが芋 オリーブ油	人参 エリンギ もやし えのき茸 メロン	揚げじゃが 豆乳
7 火	ごはん 鮭の照焼 人参の甘煮 胡瓜もみ 味噌汁 西瓜	鮭 味噌 焼きのり 無添加煮干し	白米 三温糖	根生姜 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ 西瓜	おにぎり 煮干し 麦茶
8 水	ごはん 大豆のカレー煮 清まし汁 しらす和え オレンジ	大豆水煮 豚肉 豆乳 きな粉 白子干し	白米 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 カレー粉 黒砂糖 くず粉	人参 玉葱 小松菜 えのき茸 おくら オレンジ	変わりくずもち 豆乳
9 木	ごはん 涼拌三絲 鶏レバーの味噌 焼 スープ パインシロップ漬け	帆立水煮 鶏レバー 豆乳 鮭水煮 味噌	白米 春雨 ごま油 三温糖 白ごま 油 マヨドレ	キャベツ 人参 根生姜 胡瓜 にんにく もやし チンゲン菜 パセリ コーン パイン	ツナコーンおにぎり 豆乳
10 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 納豆 味噌汁 西瓜	鶏もも肉 納豆 味噌 豆乳 わかめ	白米 白ごま ごま油 米粉 三温糖	胡瓜 人参 もやし キャベツ 黄桃缶 西瓜	黄桃ケーキ 豆乳
13 月	ごはん 帆立豆腐 味噌汁 オレンジ ししゃものみりん干し	帆立水煮 ベーコン 豆腐 味噌 ししゃものみりん干し	白米 片栗粉 ごま油 せんべい	人参 しめじ 玉葱 さやいんげん 茄子 玉葱 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい 麦茶
14 火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 西瓜	豆腐 鮭水煮 帆立水煮 味噌 豆乳	白米 オリーブ油 米粉 マカロニ マヨドレ シリアル	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 なら もやし 西瓜	シリアル豆乳がけ 麦茶
15 水	ごはん 汐鮭 味噌汁 メロン 高野豆腐の含め煮	汐鮭 高野豆腐 味噌 豆乳 わかめごはんの素	白米 三温糖 じゃが芋	人参 (冷)グリーンピース えのき茸 長葱 メロン	わかめおにぎり 豆乳
16 木	ごはん 豚肉の生姜焼 酢の物 スープ 西瓜	豚肉 わかめ	白米 植物油 三温糖 春雨 せんべい	根生姜 玉葱 人参 胡瓜 パイン 西瓜 みかん缶	みかんゼリー せんべい 麦茶
17 金	ごはん めかじきの竜田揚げ 味噌汁 いんげんのごま和え オレンジ	めかじき 味噌	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖	さやいんげん 根生姜 人参 小松菜 玉葱 オレンジ	人参おにぎり 豆乳
20 月	ごはん 鶏肉の中華焼き 味噌汁 小松菜とコーンの炒めもの 西瓜	鶏もも肉 豆腐 味噌 豆乳 削り節	白米 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 長葱 小松菜 コーン 万能ねぎ 西瓜	おかかおにぎり 豆乳
21 火	ごはん 魚のごま味噌焼き 味噌汁 和風サラダ 梨	かれい 味噌 わかめ 豆乳グルト	白米 三温糖 植物油 じゃが芋	キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 梨 黄桃・みかん・パイン缶	フルーツ豆乳グルト せんべい
22 水	ごはん 豆腐の五目煮 粉吹芋 味噌汁 西瓜	豆腐 豚挽肉 わかめ 味噌 豆乳	白米 米粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 油	玉葱 人参 もやし しめじ えのき茸 西瓜 マーマレード	マーマレードケーキ 豆乳
23 木	ごはん 茄子のミートグラタン お浸し スープ パインシロップ漬け	豚挽肉 削り節 豆乳 ちりめんじゃこ	白米 米粉マカロニ 白ごま ごま油 オリーブ油 植物油	玉葱 マッシュルーム 小松菜 キャベツ 人参 コーン パセリ パインシロップ漬け	じゃこおにぎり 豆乳
24 金	キーマカレーライス 酢味噌和え オレンジジュース 梨	豚ひき肉 豆乳 鮭水煮 わかめ 味噌	白米 オリーブ油 カレールウ 三温糖 ごま油 せんべい	根生姜 人参 セロリ 玉葱 にんにく トマト 胡瓜 梨 りんご・オレンジジュース みかん・白桃・パイン缶	クラッシュゼリー せんべい 麦茶
27 月	ごはん ひじきの豆腐バーグ 味噌汁 切り干し大根煮 オレンジ	豆腐 ひじき 油揚げ 味噌 豆乳	白米 三温糖 片栗粉 米粉	人参 玉葱 切り干し大根 小松菜 きゃべつ しめじ オレンジ 栗甘露煮	栗の蒸しケーキ 豆乳
28 火	ごはん 魚の野菜あんかけ 味噌汁 ごまお浸し 西瓜	かれい 豆腐 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖 白ごま せんべい	人参 小松菜 玉葱 えのき茸 もやし なめこ オレンジジュース 西瓜	人参ゼリー せんべい 麦茶
29 水	ごはん タンドリーチキン風 味噌汁 じゃこサラダ パインシロップ漬け	鶏もも肉 味噌 豆乳 ちりめんじゃこ 煮干し わかめ	白米 塩麹 ごま塩 サラダ油 三温糖 カレー粉	にんにく 根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 しめじ パインシロップ漬け	ごま塩おにぎり 煮干し 麦茶
30 木	ごはん ミートローフ 味噌汁 フレンチサラダ 梨	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 味噌	白米 植物油 片栗粉 せんべい	玉葱人参 (冷)グリーンピース キャベツ 胡瓜 えのき茸 なら 梨	りんごゼリー せんべい 麦茶
31 金	ごはん 魚の風味焼き 清まし汁 茄子の味噌炒め 西瓜	かれい 豚ひき肉 豆腐 豆乳 味噌 きな粉	白米 三温糖 植物油 米粉 甘納豆	玉葱 人参 パセリ 茄子 赤・黄ピーマン レモン 西瓜 小松菜 ピーマン	甘納豆蒸しパン 豆乳

さやいんげん

さやいんげんは、いんげん豆を若いうちに収穫してさやごと食べる野菜です。免疫力を高めるβカロテンや貧血予防に良いとされる葉酸、食物繊維やカリウムなどが豊富です。また疲労回復に効果があるアスパラギン酸も含まれています。

全体の太さが均一でピンと張りがあり、きれいな緑色のものが新鮮です。多少曲がっていても味に影響はありません。茹でて食べるだけでなく、煮物にしてもおいしくいただけます。



《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	477kcal	18.3g	13.2g	129mg	1.6g
3歳以上児	529kcal	20.8g	14.1g	142mg	1.8g

いんげんのごま和え

<材料4人分>

さやいんげん 80g(12本位)
人参 40g(1/4本)
白すりごま 12g(小さじ4)
砂糖 6g(小さじ2)
しょう油 6g(小さじ1)
だし汁 4g(小さじ1)



<作り方>

- ①さやいんげんは茹でて食べやすい長さに切る。
人参は太めのせん切りにし、茹でる。
- ②砂糖、しょう油、だし汁は混ぜておく。
- ③すりごまと①、②を和える。

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。