

平成30年6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	金	ごはん 旨煮 ししゃも 味噌汁 オレンジ	豚肉 味噌 ししゃも 油揚げ 高野豆腐	白米 白滝 三温糖 きなこおかき じゃがいも	人参 玉葱 もやし 小松菜 オレンジ	りんごゼリー きなこおかき
4	月	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 中華風お浸し 甘夏缶	鶏もも肉 味噌 豆乳 鮭フレーク	白米 ごま油 白ごま さつま芋 塩麴	人参 もやし ほうれん草 しめじ しその葉 甘夏缶	鮭おにぎり 豆乳
5	火	ごはん 魚のレモン風味焼き 更紗 炒め 味噌汁 パインシロップ漬け	かれい(未満児) 味噌 鯖(以上児) ベーコン 豆腐 鶏もも肉 豆乳	白米 植物油 じゃが芋	玉葱 パセリ レモン 人参 ピーマン なめこ グリーンピース(冷) パインシロップ漬け	ケチャップおにぎり 豆乳
6	水	ごはん 炒り豆腐 青菜とじゃこの 和えもの 味噌汁 グレープフルー ツ	絞豆腐 豚挽肉 味噌 ちりめんじゃこ 豆乳	白米 植物油 三温糖 ごま油 さつま芋 こしあん 粉寒天	人参 ごぼう しめじ 長葱 さやえんどう 小松菜 玉葱 グレープフルーツ	水ようかん 豆乳
7	木	ごはん 鶏ハンバーグ 清まし汁 お浸し(未満児) 即席漬け(以上児) オレンジ	鶏ひき肉 芽ひじき 豆乳 削り節 塩昆布	白米 三温糖 植物油 片栗粉 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 長葱 しめじ ピーマン 根生姜 オレンジ	ひじきおにぎり 豆乳
8	金	ごはん 磯煮 味噌汁 甘夏缶 めかじきのムニエル	芽ひじき 油揚げ 大豆 めかじき 味噌 豆乳	白米 三温糖 植物油 さつま芋チップ	人参 さやえんどう かぶ かぶの葉 えのき茸 甘夏缶	さつま芋チップス 豆乳
11	月	ごはん じゃが芋の炒め煮 納豆和え 清まし汁 グレープフルーツ	豚肉 納豆 しらす干し 豆腐 煮干し のり	白米 三温糖 植物油 白滝	人参 玉葱 ほうれん草 グレープフルーツ	おにぎり 麦茶 無添加煮干し
12	火	ごはん 揚げ魚のおろし煮 味噌汁 ごま和え 甘夏缶	かれい 味噌 油揚げ きな粉 豆乳	白米 米粉 植物油 三温糖 三温糖 甘納豆 白ごま	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 万能葱 甘夏缶	甘納豆蒸しパン 豆乳
13	水	ごはん 麻婆豆腐 オレンジ ししゃものみりん干し スープ	豚ひき肉 豆腐 豆乳 ししゃものみりん干し 味噌	白米 ごま油 白ごま 片栗粉 三温糖 じゃが芋 オリブ油	玉葱 人参 長葱 なら 根生姜 きゃべつ オレンジ	揚げじゃが 豆乳
14	木	ごはん ミートローフ 味噌汁 コールスローサラダ パインシロップ漬け	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 帆立貝 味噌 豆乳グルト	白米 植物油 アガー 片栗粉 せんべい ノン卵マヨネーズ	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 えのき茸 小松菜 パインシロップ漬け ぶどうジュース	あじさいゼリー サラダおかき
15	金	ごはん タンドリーチキン風 ナムル 味噌汁 甘夏缶	鶏もも肉 豆乳 カットわかめ	白米 植物油 米粉 三温糖 ごま油 塩麴 白ごま ココア カレー粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 切干大根 小松菜 甘夏缶 もやし	米粉のココアケーキ 豆乳
18	月	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 しらす和え オレンジ	豚肉 しらす干し 豆乳 味噌 きな粉 焼き豆腐	白米 しらすき 油 三温糖 さつま芋 米粉	人参 玉葱 えりんぎ 小松菜 切干大根 なら オレンジ	さつま芋蒸しパン 豆乳
19	火	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼 粉吹芋 アスパラのお浸し スープ オレンジ	鮭 削り節 豆乳	白米 じゃが芋 オリブ油 ノン卵マヨネーズ	玉葱 パセリ グリーンアスパラ キャベツ ホールコーン オレンジ 人参	人参おにぎり 豆乳
20	水	ごはん 飛竜頭 和風サラダ 味噌汁 甘夏缶	絞豆腐 鮭 芽ひじき 味噌 カットわかめ 豚ひき肉 豆乳	白米 山芋 片栗粉 植物油 米粉マカロニ	人参 長葱 根生姜 キャベツ 胡瓜 もやし 玉葱 グリンピース(冷) 甘夏缶	ミートマカロニ 豆乳
21	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 味噌汁 野菜炒め パインシロップ漬け	鶏もも肉 豆腐 味噌 無添加煮干し わかめ	白米 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 なめこ マーマレード パインシロップ漬け	わかめおにぎり 無添加煮干し 麦茶
22	金	カレーライス りんごジュース 酢味噌和え グレープフルーツ	豚肉 豆乳 鮭水煮 わかめ 味噌 豆腐	白米 じゃが芋 油 米粉 三温糖 ごま油 味噌 ココア 片栗粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト りんごジュース グレープフルーツ	豆腐のブラウニー 豆乳
25	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 味噌汁 ひじきのサラダ オレンジ	鶏もも肉 豆腐 味噌 芽ひじき 豆乳グルト	白米 植物油 三温糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 せんべい	人参 もやし 胡瓜 長葱 玉葱 トマト水煮 白桃・みかん・パイン缶 オレンジ	フルーツ豆乳グルト せんべい
26	火	ごはん 鮭の香り焼き 切干大根の 煮付 味噌汁 パインシロップ漬け	鮭 豆乳 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖 白ごま	にんにく 切干大根 人参 小松菜 茄子 玉葱 パインシロップ漬け	味噌焼きおにぎり 豆乳
27	水	ごはん ポークビーンズ 磯和え スープ 甘夏缶	白いんげん豆 豚肉 ベーコン 刻みのり 豆乳 きな粉	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 黒砂糖 ぐず粉	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ なら もやし 甘夏缶	変わりくずもち 豆乳
28	木	ごはん 春雨の中華炒め 清し汁 トマト 鶏レバーの味噌焼 グレープフルーツ	油揚げ 鶏レバー 味噌 豆腐 わかめ 鶏ひき肉 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 トマト グレープフルーツ ごぼう	鶏ごぼうおにぎり 豆乳
29	金	ごはん 家常豆腐 スープ さつま芋の甘煮 オレンジ	生揚げ(以上児) 豚肉 豆腐(未満児) 帆立水煮 ベーコン 豆乳	白米 片栗粉 油 さつま芋 三温糖 カレー粉	玉葱 人参 キャベツ ピーマン レーズン チンゲン菜 グリンピース(冷) オレンジ	カレーおにぎり 豆乳

毎月19日は食育の日

『旬の食材を使った保育園メニュー』

人参



人参は子どもたちに親しみのある野菜の一つで、煮物やお浸しなどの和食から、カレーやシチュー、サラダなど幅広い料理に使われています。また、千切りにして油炒めも美味しいです。「緑黄色野菜の王様」と言われるほどに栄養成分が豊富で、代表的なβ-カロテンの他にもビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。β-カロテンは抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化の予防などさまざまな効果が期待できます。また、肺や気管支などを正常に保つ働きもあり、風邪予防にも効果があると言われています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
未満児	480kcal	19.3g	14.7g	149mg	1.8g
3歳以上児	573kcal	22.4g	17g	174mg	2g

人参おにぎり



<材料4人分>

白米	1カップ
水	米1カップ分
人参	中1/2本
コンソメの素	小さじ1/2
ブロッコリー	4房

<作り方>

- ①人参はみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③炊飯器に米・水・コンソメスープの素・①を入
れ、炊く。
- ④③を人参の形に握り、ブロッコリーを飾る。

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。