

平成30年7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 すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 甘夏缶	豚肉 焼豆腐 味噌 鮭フレーク 豆乳	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ 小松菜 甘夏缶 きゃべつ	鮭おにぎり 豆乳
3火	ごはん 鮭のオイル焼 味噌汁 小松菜とコーンの炒めもの パイン	鮭 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	白米 米粉 三温糖 オリーブ油 黒砂糖 くず粉	人参 小松菜 コーン 大根 パインシロップ 漬け	変わりくずもち 豆乳
4水	ごはん ひじき豆腐ハンバーグ 味噌汁 マカロニサラダ 小玉すいか	絞り豆腐 鶏挽肉 味噌 芽ひじき 鮭水煮 豆乳	白米 片栗粉 三温糖 米粉マカロニ ノン卵マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 なら もやし 小玉すいか	マーレードケーキ 豆乳
5木	中華丼 南瓜の含め煮 スープ オレンジ	豚挽肉 ベーコン 海苔 帆立水煮 無添加煮干し	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま	人参 エリンギ 白菜 もやし キャベツ 南瓜 小松菜 オレンジ	おにぎり 麦茶 無添加煮干し
6金	ごはん 旨煮 味噌汁 甘夏缶 ししやものみりん干し	豚肉 高野豆腐 味噌 ししやものみりん干し 生揚げ	白米 じゃが芋 三温糖 しらたき 植物油 粉寒天 こんにゃく	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン 茄子 ごぼう 甘夏缶 さやいんげん りんごジュース	七夕ゼリー せんべい
9月	ごはん タンドリーチキン 味噌汁 ひじきのサラダ メロン	鶏もも肉 芽ひじき 味噌 豆乳	白米 三温糖 米油 オ リーブ油 塩麹 ごま油 白ごま 黒砂糖 栗水煮	にんにく 根生姜 もやし 人参 きゃべつ しめじ メロン	黒糖ケーキ 豆乳
10火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 味噌汁 おくら納豆 オレンジ	かれい 納豆 味噌 豆乳 ベーコン	白米 片栗粉 植物油 三温糖	人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 もやし レーズン 切干大根 ピーマン オレンジ	カレー風味おにぎり 豆乳
11水	ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁 高野豆腐の含め煮 パイン	豚肉 高野豆腐 味噌 油揚げ 豆乳グルト	白米 植物油 アガー 三温糖 せんべい	人参 玉葱 根生姜 さやいんげん 小松菜 ぶどうジュース パインシロップ漬け	あじさいゼリー せんべい
12木	ごはん 鶏肉の中華焼 野菜炒め 味噌汁 小玉すいか	鶏もも肉 豆腐 味噌 豆乳 鮭油漬	白米 ごま油 三温糖 白ごま 植物油	にんにく 長葱 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 なめこ しその葉 小玉すいか	ツナおにぎり 豆乳
13金	ごはん 五目豆 魚のムニエル トマト 清まし汁 メロン	豚肉 大豆 昆布 豆乳 めかじき きな粉 豆腐	白米 三温糖 植物油 米粉 米油 甘納豆	人参 さやいんげん トマト ほうれん草 えのき茸 ごぼう メロン	甘納豆蒸しパン 豆乳
17火	ごはん 鮭のタルタルソース風 味噌汁 ひじきの煮付 オレンジ	鮭 芽ひじき 油揚げ 味噌 豆乳	白米 米粉 植物油 ノン卵マヨネーズ	玉葱 パセリ クリームコーン コーン 人参 さやいんげん 小松菜 オレンジ	人参おにぎり 豆乳
18水	ごはん ポークビーンズ 味噌汁 しらす和え メロン	白いんげん豆 豚肉 ベーコン 味 噌 しらす干し 豆乳 わかめ 白子干し わかめ 味噌	白米 じゃが芋 三温糖 加糖こしあん 粉寒天	玉葱 人参 小松菜 きゃべつ メロン	水ようかん 豆乳
19木	ごはん 回鍋肉 焼きししやも 清まし汁 小玉すいか	豚肉 味噌 ししやも 豆腐 豆乳 あさり水煮	白米 ごま油 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 黄・ピーマン 根生姜 にんにく ほうれん草 小玉すいか	あさりおにぎり 豆乳
20金	ごはん 未満児：白身魚の磯辺あげ 以上児：鮭の南蛮漬け 和風サラダ 味噌汁 パインシロップ漬け	未満児：白身魚 わかめ 以上児：鮭 油揚げ 味噌 豆乳	白米 三温糖 シリアル	人参 ピーマン 長葱 根生姜 きゃべつ 胡瓜 コーン 茄子 パインシロップ漬け	シリアルの豆乳がけ 麦茶
23月	ごはん 豚肉のなら炒め お浸し 味噌汁 オレンジ	豚肉 削り節 豆腐 味噌 豆乳	白米 ごま油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 しめじ もやし なら 小松菜 キャベツ おくら オレンジ	おかかおにぎり 豆乳
24火	夏野菜カレー 酢味噌和え りんごジュース 小玉すいか	豚肉 豆乳 鶏ささ身 味噌 豚ひき肉 わかめ	白米 オリーブ油 じゃが芋 カレールウ ビーフン 植物油	人参 にんにく 根生姜 玉葱 茄子 ズッキーニ りんご 胡瓜 トマト もやし きゃべつ すいか	焼きビーフン 麦茶
25水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き じゃこサラダ 清まし汁 メロン	鶏もも肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 豆乳 きな粉	白米 三温糖 黒砂糖 くず粉	キャベツ 人参 きゅうり メロン	豆乳くずもち せんべい 麦茶
26木	ごはん 冷拌三絲 鶏レバーの風味焼 味噌汁 パインシロップ漬け	鶏レバー 鶏ささ身水煮 味噌 無添加煮干し	白米 春雨 植物油 ごま油 白ごま 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 にんにく 根生姜 しめじ 万能葱 パインシロップ漬け	味噌焼きおにぎり 煮干し 麦茶
27金	ごはん 茄子のミートグラタン 清し汁 コールスローサラダ 小玉すいか	豚挽肉 わかめ 豆乳	白米 米粉マカロニ 植 物油 ノン卵マヨネーズ 米粉	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 コーン しめじ 小玉すいか	パインケーキ 豆乳
30月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 切り干し大根煮 メロン	鶏もも肉 あさり水煮 油揚げ 豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖 せんべい 塩麹	切り干し大根 人参 小松菜 長葱 メロン	ぶどうゼリー せんべい
31火	ごはん めかじきの照り煮 トマト 茄子の味噌炒め 清まし汁	めかじき 豚挽肉 味噌 わかめ 芽ひじき 削り節 豆乳	白米 三温糖 片栗粉 植物油 白ごま	根生姜 茄子 ピーマン 赤ピーマン トマト えのき茸 オレンジ	ひじきおにぎり 豆乳

毎月19日は食育の日

『旬の食材を使った保育所メニュー』

ピーマン



ピーマンは夏に旬を迎えるビタミン豊富な野菜です。一般的にビタミンCは加熱に弱いですが、ピーマンに含まれるものは熱に強く、ビタミンAは油で調理することで吸収率が良くなります。加熱することで、特有の苦みも和らぎます。赤や黄色のカラフルなパプリカと呼ばれる野菜もピーマンの仲間です。

ピーマンは鮮度が落ちると苦みが出てくるので新鮮なものを選びましょう。へたが緑色でみずみずしく、全体につやがあり色が均一のものを選ぶと良いでしょう。

《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	481kcal	19.1g	14.6g	132mg	1.6g
3歳以上児	561kcal	21.4g	15.5g	144mg	1.9g

回鍋肉



<材料4人分>

豚ロース肉	120g	★三温糖	2.5g(小さじ1弱)
キャベツ	160g(3枚)	★味噌	8g(小さじ1と1/2)
人参	40g(1/6本)	★酒	4g(小さじ1弱)
黄ピーマン	24g(1/4個)	★こしょう	少々
ピーマン	24g(1個)	★醤油	4g(小さじ1弱)
植物油	4g	ごま油	4g(小さじ1弱)
根生姜・にんにく	1かけずつ		

<作り方>

- ①豚肉、キャベツ、ピーマンは一口大にし、人参は短冊切り、根生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ②★の調味料を合わせておく。
- ③鍋に油を熱し、根生姜、にんにく、豚肉を入れ炒める。
- ④人参、キャベツ、ピーマンを加え炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら調味料を加え、仕上げにごま油を加える。

※ 都合により、献立・食材が変更になる場合があります。