

# 平成31年3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 豚肉のきのこ焼き 清し汁<br>高野豆腐の含め煮 清見オレンジ         | 豚肉 高野豆腐 豆腐<br>煮干し                        | 白米 油 三温糖<br>オリーブ油                          | 人参 菜花 根生姜 しめじ えのき茸<br>(冷)グリーンピース 清見オレンジ                      | 人参おにぎり<br>煮干し 麦茶     |
| 4 月  | ごはん タンドリーチキン風 りんご<br>酢味噌和え コーンスープ           | 鶏もも肉 鯖水煮 豆乳<br>味噌 カットわかめ                 | 白米 オリーブ油 塩麹<br>カレー粉 三温糖 ごま油<br>さつま芋        | にんにく 根生姜 胡瓜 トマト 玉葱<br>りんご                                    | 焼き芋 豆乳               |
| 5 火  | ごはん 魚のレモン風味焼 味噌汁<br>ほうれん草のじゃこ和え いちご         | かれい(未満児) 味噌<br>鯖(以上児) 油揚げ<br>豚ひき肉 じゃこ    | 白米 植物油 ごま油<br>ビーフン                         | 玉葱 人参 パセリ レモン ほうれん草<br>えのき茸 きゃべつ もやし いちご                     | 焼きビーフン<br>麦茶         |
| 6 水  | ごはん 豚肉の柳川風 粉吹芋<br>味噌汁 いよかん                  | 豚肉 味噌 豆乳 昆布<br>カットわかめ<br>あさり水煮           | 白米 油 白滝 三温糖<br>じゃが芋                        | ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草<br>もやし いよかん                              | あさりと昆布の<br>おにぎり 豆乳   |
| 7 木  | ごはん コーンフレークチキン 味噌汁<br>切り干し大根煮 いちご           | 鶏もも肉 油揚げ 味噌<br>豆腐 カットわかめ<br>きな粉 豆乳       | 白米 マヨドレ くず粉<br>コーンフレーク 黒砂糖<br>三温糖          | にんにく 根生姜 切り干し大根 人参<br>小松菜 なめこ いちご                            | 変わりくずもち<br>豆乳        |
| 8 金  | ごはん どさんこ汁 納豆 りんご<br>小松菜とコーンの炒め物             | 鶏もも肉 鯖 豆腐<br>豆乳 味噌 納豆<br>きな粉             | 白米 じゃが芋 米油<br>米粉 三温糖 さつま芋<br>オリーブ油         | 人参 大根 玉葱 長葱 しめじ 小松菜<br>ほうれん草 ホールコーン りんご                      | さつま芋蒸しパン<br>豆乳       |
| 11 月 | ごはん 鶏肉の唐揚げ いちご<br>フレンチサラダ コーンスープ            | 鶏もも肉 豆乳 豆腐                               | 白米 植物油 片栗粉<br>三温糖 米粉 ココア<br>米油             | 人参 玉葱 根生姜 きゃべつ りんご<br>みかん缶 ブロッコリー いちご                        | 豆腐入りブラウニー<br>豆乳      |
| 12 火 | ごはん 煮魚 野菜炒め 味噌汁<br>清見オレンジ                   | 赤魚 油揚げ 味噌<br>豆乳 煮干し わかめ                  | 白米 三温糖 片栗粉<br>植物油                          | 人参 大根・葉 玉葱 きゃべつ エリンギ<br>小松菜 清見オレンジ                           | ワカメおにぎり<br>煮干し 豆乳    |
| 13 水 | お別れ給食                                       | 豚肉 豆乳 豆腐 海苔<br>高野豆腐                      | 白米 植物油 三温糖<br>じゃが芋 アガー<br>せんべい             | たくあん かんぴょう 絹さや 三つ葉<br>玉葱 いちご                                 | 豆乳プリン 麦茶<br>せんべい     |
| 14 木 | ごはん 春雨の中華炒め スープ<br>鶏レバーの風味焼き りんご            | 鶏レバー 油揚げ 豆乳<br>鶏ひき肉 刻みのり                 | 白米 春雨 三温糖<br>ごま油 白ごま                       | 人参 エリンギ 根生姜 にんにく 小松菜<br>長葱 白菜 クリームコーン しめじ<br>りんご             | しめじごはんおにぎり<br>豆乳     |
| 15 金 | カレーライス ナムル 美生柑<br>りんごジュース                   | 豚肉 豆乳 豆乳グルト                              | 白米 じゃが芋 ばりんこ<br>オリーブ油 カレールウ<br>ごま油 白ごま 上白糖 | にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご<br>りんごジュース 美生柑 もやし ほうれん草<br>桃・みかん・パイナップル缶 | フルーツ豆乳グルト<br>せんべい 麦茶 |
| 18 月 | ごはん 干草焼き お浸し<br>味噌汁 清見オレンジ                  | 鶏挽肉 絞り豆腐 味噌<br>削り節 油揚げ 豆乳<br>鮭フレーク       | 白米 植物油 三温糖<br>白ごま 片栗粉                      | 人参 エリンギ ほうれん草 きゃべつ<br>大根 清見オレンジ                              | 鮭おにぎり<br>豆乳          |
| 19 火 | ごはん ポークビーンズ 清し汁<br>しらす和え 美生柑                | 豚肉 ベーコン 豆乳<br>しらす干し 白いんげん<br>豆 カットわかめ    | 白米 三温糖 米油 米粉<br>オリーブ油 じゃが芋                 | 玉葱 人参 ほうれん草 えのき茸 黄桃缶<br>美生柑                                  | 黄桃蒸しケーキ<br>豆乳        |
| 20 水 | ごはん 鰯の照り焼き 味噌汁<br>ひじきのサラダ いちご               | 鰯 芽ひじき 味噌<br>豆乳 きな粉                      | 白米 もち米 三温糖<br>ごま油 黒ごま                      | もやし 人参 胡瓜 根生姜 南瓜 玉葱<br>いちご                                   | おはぎ 豆乳               |
| 22 金 | ごはん 肉じゃが 味噌汁<br>ブロッコリーのお浸し りんご              | 豚肉 削り節 豆腐<br>味噌 豆乳                       | 白米 じゃが芋 白滝<br>米粉 米油 三温糖                    | 人参 玉葱 ブロッコリー 小松菜 しめじ<br>ブルーベリー りんご                           | プルーン蒸しパン<br>豆乳       |
| 25 月 | ごはん 鶏肉の塩麹焼き 磯和え<br>味噌汁 いちご                  | 鶏もも肉 刻みのり<br>豆腐 味噌 削り節                   | 白米 塩麹 白ごま                                  | ほうれん草 きゃべつ にんじん なめこ<br>いちご                                   | おかかおにぎり<br>豆乳        |
| 26 火 | ごはん かれいのカレー焼 味噌汁<br>ごま和え 清見オレンジ             | かれい 味噌 豆乳                                | 白米 片栗粉 植物油<br>白ごま 三温糖 米粉<br>米油 黒砂糖         | 根生姜 ほうれん草 キャベツ えのき茸<br>人参 長葱 栗甘露煮 清見オレンジ                     | 黒糖蒸しパン<br>豆乳         |
| 27 水 | ごはん 家常豆腐 スープ<br>さつま芋の甘煮 りんご                 | 豚肉 帆立水煮 わかめ<br>豆腐(未満児) 味噌<br>生揚げ(以上児) 豆乳 | 白米 白ごま 植物油<br>さつま芋 片栗粉                     | 根生姜 小松菜 人参 玉葱 白菜<br>レーズン りんご                                 | 味噌焼きおにぎり<br>豆乳       |
| 28 木 | ごはん ハンバーグ 和風サラダ<br>味噌汁 いちご                  | 豚挽肉 高野豆腐 豆乳<br>わかめ 味噌                    | 白米 植物油 片栗粉<br>三温糖 米粉 米油 塩麹                 | 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー<br>もやし りんごジュース いちご                      | りんご蒸しパン<br>豆乳        |
| 29 金 | ごはん 豆乳クリーム煮 スープ<br>ししゃものみりん干し 美生柑<br>ブロッコリー | 鶏もも肉 豆乳<br>ししゃものみりん干し                    | 白米 白・黒ごま コーン<br>フレーク マッシュマロ<br>オリーブ油       | 人参 玉葱 キャベツ かぶ・葉 美生柑<br>ブロッコリー マッシュルーム                        | コーンフレークおこし<br>豆乳     |

☆リクエスト給食の日☆

4日(月) ♥ちゅーりっぷ

7日(木) ◆ひまわり

11日(月) ●ゆり

★13日(水)はお別れ給食で混ぜご飯(未満児)祝太巻き寿司(以上児)★

※都合により、給食・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   |
|---------|---------|-------|-------|-------|------|
| 基準3歳未満児 | 474kcal | 17.8g | 13.2g | 219mg | 1.7g |
| 予定平均値   | 486kcal | 19.1g | 13.5g | 175mg | 1.7g |
| 基準3歳以上児 | 623kcal | 23.4g | 17.3g | 282mg | 2.1g |
| 予定平均値   | 588kcal | 22.5g | 16.7g | 166mg | 2.0g |

※朝、夕に牛乳やヨーグルト、チーズなどをご家庭で取るとカルシウムの補給になるのでお勧めいたします。(乳アレルギーの心配がない方。)

## ひじき



ひじきには、骨や歯の形成を促すカルシウムや、腸内環境を整える食物繊維が含まれます。

乾物やレトルトで一年中見かけますが、旬は3月～5月です。芽の部分を使った「芽ひじき」と茎の部分を使った「長ひじき」があります。保育園では煮付けやサラダ、混ぜご飯の具として使用しています。

煮付けを常備菜にしておく、弁当や朝食に使って便利です。乾燥ひじきは水で戻すと約8倍に増えますので、たっぷりの水で戻し、よく水洗いしてから使用しましょう。

## ひじきのサラダ

<材料4人分>

芽ひじき(乾燥) 12g(大さじ3)  
もやし 50g  
人参 30g(1/6本)  
胡瓜 40g(1/2本)

調味料

醤油 小さじ2(12g)  
オイスターソース 小さじ1(6g)  
米酢 小さじ2(10g)  
食塩 少々  
砂糖 小さじ1(3g)  
ごま油 小さじ1(4g)

<作り方>

- ①芽ひじきは水で戻してよく洗ってから茹でる。
- ②調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ③ドレッシングの半量で①を和える。
- ④もやしは食べやすい大きさに切り、茹でる。  
人参は長さ3cmのせん切りにして茹でる。  
胡瓜は3cmのせん切りにする。
- ⑤残りのドレッシングと野菜と③を和える。

