

# 平成31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	
1 月	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 スープ 清見オレンジ	豚ひき肉 豆腐 豆乳 味噌	白米 三温糖 ごま油 片栗粉 黒塩ごま	玉葱 長葱 たら 根生姜 南瓜 チンゲン 菜 クリームコーン 清見オレンジ	ごま塩おにぎり 豆乳
2 火	ごはん めかじきの照焼 味噌汁 野菜炒め りんご	めかじき 豚肉 味噌 カットわかめ 豆乳 芽ひじき 削り節	白米 三温糖 植物油 白ごま	根生姜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ 小松菜 大根 りんご	ひじきおにぎり 豆乳
3 水	ごはん 鶏すき煮 粉吹き芋 味噌汁 いちご	鶏もも肉 海苔 味噌 焼き豆腐 油揚げ	白米 三温糖 じゃが芋 アガー せんべい	切干大根 ほうれん草 人参 玉葱 しめじ オレンジジュース いちご	オレンジゼリー せんべい
4 木	カレーライス ナムル 美生柑 りんごジュース	豚肉 豆乳	白米 じゃが芋 黒砂糖 オリーブ油 米粉 米油 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草	黒糖蒸しパン 豆乳
5 金	ごはん 魚のごま味噌焼き 磯和え 味噌汁 清見オレンジ	かれい 海苔 わかめ 味噌 豆乳 きな粉	白米 三温糖 白ごま 米粉 マカロニ	人参 キャベツ もやし ほうれん草 根生姜 清見オレンジ	米粉マカロニきな粉 豆乳
8 月	ごはん 鶏肉の生姜焼き お浸し 味噌汁 いちご	鶏もも肉 削り節 味噌 海苔 煮干し	白米 さつまいも 白ごま	人参 ほうれん草 きゃべつ 大根 根生姜 長葱 いちご	のりおにぎり 無添加煮干し
9 火	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼 人参甘煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 美生柑	鮭 削り節 味噌 豆乳 きな粉	白米 三温糖 くず粉 マヨネーズタイプ調味料 黒砂糖	玉葱 パセリ 人参 ブロッコリー えのき茸 しめじ 美生柑	変わりくずもち 豆乳
10 水	ごはん 肉じゃが煮 納豆 味噌汁 りんご	豚肉 豆乳 納豆 味噌 鶏胸肉	白米 オリーブ油 三温糖 白滝 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ グリンピース りんご 小松菜 キャベツ (冷)グリンピース	チキンライスおにぎり 豆乳
11 木	ごはん 鶏肉の唐揚 味噌汁 マカロニサラダ 清見オレンジ	鶏もも肉 味噌 豆乳 きな粉 鮭水煮 わかめ	白米 片栗粉 植物油 米粉 さつまいも 三温糖 米粉マカロニ	根生姜 キャベツ レモン 胡瓜 もやし 清見オレンジ	さつまいも蒸しパン 豆乳
12 金	ごはん 豆腐の五目煮 味噌汁 ししゃものみりん干し いちご	豆腐 豚ひき肉 豆乳 ししゃものみりん干し 味噌 削り節	白米 三温糖 片栗粉 植物油 白ごま	人参 玉葱 しめじ (冷)グリンピース えのき茸 ほうれん草 いちご	おかかおにぎり 豆乳
15 月	ごはん 鶏肉の塩麴焼 味噌汁 切干大根煮 美生柑	鶏もも肉 油揚げ 味噌 豆腐 豚ひき肉	白米 塩麴 ビーフン 植物油 三温糖	人参 もやし きゃべつ 切干大根 小松菜 美生柑	焼きビーフン 麦茶
16 火	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁 清見オレンジ	赤魚 ベーコン 味噌 無添加煮干し	白米 片栗粉 植物油 じゃが芋	人参 ピーマン きゃべつ 玉葱 清見オレンジ	わかめおにぎり 無添加煮干し
17 水	ごはん 回鍋肉 スープ 高野豆腐煮 いちご	豚肉 高野豆腐 豆乳 わかめ 味噌	白米 三温糖 白ごま 米粉 米油	きゃべつ 人参 ピーマン 根生姜 にんにく 長葱 ブルーン いちご	プルーン蒸しパン 豆乳
18 木	ごはん ミートローフ スープ 和風サラダ 清見オレンジ	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳 味噌 わかめ	白米 植物油 片栗粉 白ごま	玉葱 人参 (冷)グリンピース きゃべつ もやし 小松菜 胡瓜 清見オレンジ	味噌焼きおにぎり 豆乳
19 金	ごはん めかじきのムニエル ごま和え 味噌汁 美生柑	めかじき 味噌 豆乳	白米 オリーブ油 米粉 さつまいも	ほうれん草 きゃべつ 人参 なめこ 長葱 美生柑	焼き芋 豆乳
22 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 コールスローサラダ 美生柑	鶏もも肉 豆腐 味噌 豆乳	白米 白ごま 米粉 米油 マヨネーズタイプ調味料 三温糖 甘納豆	きゃべつ 胡瓜 人参 ホールコーン 万能葱 春菊 いちご	若草蒸しパン 豆乳
23 火	ごはん かれいの風味焼 味噌汁 ひじきの煮付 清見オレンジ	かれい 芽ひじき 味噌 油揚げ わかめ	白米 オリーブ油 三温糖	玉葱 パセリ 人参 レモン 絹さや 大根 筍 清見オレンジ	筍ごはんおにぎり 豆乳
24 水	ごはん ポークビーンズ スープ しらす和え 美生柑	豚肉 ベーコン わかめ しらす干し	白米 白いんげん豆 じゃが芋 三温糖 上白糖 アガー オリーブ油	玉葱 人参 ほうれん草 長葱 美生柑 りんごジュース みかん・パイナップル・黄桃缶	クラッシュゼリー せんべい
25 木	ごはん 春雨の中華炒め いちご 清まし汁 レバーの味噌焼き	油揚げ 鶏レバー 豆乳 鮭フレーク	白米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨	人参 えりんぎ ピーマン にんにく 根生 姜 きゃべつ しめじ しその葉 いちご	鮭ごはんおにぎり 豆乳
26 金	ごはん 豆乳クリーム煮 酢の物 スープ 清見オレンジ	鶏もも 豆乳 わかめ	白米 オリーブ油 米粉 三温糖 米油 白ごま	人参 玉葱 胡瓜 きゃべつ にんにく パイナップル かぶ・葉 マッシュルーム 清見オレンジ	黄桃蒸しケーキ 豆乳

今年度は保育園で人気のメニューを紹介します。  
4月は「めかじきのムニエル」です。  
18日(金)の献立です。

めかじきは小骨や臭みがなく、子どもにも食べやすい魚  
です。骨や歯を丈夫にするビタミンDや良質なたんぱく質  
が豊富に含まれています。  
保育所では、乳や小麦のアレルギーのあるお子さんも  
同じものが食べられるように米粉、サラダ油を使用してい  
ます。食物アレルギーが無い場合は、米粉は小麦粉、サ  
ラダ油はバターに変えてもおいしく食べられます。

### 《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	463kcal	17.4g	12.9g	213mg	1.6g
予定平均値	459kcal	19.0g	12.9g	140mg	1.6g
基準3歳以上児	614kcal	23.0g	17.0g	277mg	2.0g
予定平均値	564kcal	22.9g	15.8g	170mg	1.9g

☆カルシウムの補給にコップ1杯くらいの牛乳やヨーグルト、20g位のチーズ  
などをご家庭で取ることをお勧めします。(乳アレルギーのない方は)

## めかじきのムニエル

### <材料4人分>

めかじき	4切(1切50g)
酒	4g(小さじ1)
醤油	8g(小さじ2)
米粉	12g(大さじ2弱)
サラダ油	4g(小さじ1)



### <作り方>

- ①めかじきは酒、醤油で下味をつけておく。
- ②①の水気を切り、米粉をつけてサラダ油をかけ、200℃のオーブンで焼く。(フライパンで焼いてもよい)

※都合により、献立・食材が変更になる場合がありますことをご了承ください。