

# 令和元年6月 ふたば保育園給食予定献立表

日 曜	献立名		材 料 名		
	昼食	午後おやつ	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
3 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 磯和え 味噌汁 甘夏缶	鮭おにぎり 豆乳	鶏肉 刻みのり 味噌 汐鮭フレーク 豆乳	白米 三温糖 白ごま	人参 ほうれん草 きゃべつ 玉葱 しめじ しその葉 甘夏缶
4 火	ごはん かれいのおろし煮 酢の物 味噌汁 オレンジ	豆乳くずもち 麦茶	かれい 味噌 豆乳 きな粉	白米 片栗粉 植物油 三温糖 里芋 白ごま 黒砂糖 くず粉	大根 もやし 人参 小松菜 長葱 清見オレンジ
5 水	ごはん ポークビーンズ スープ しらす和え パインシロップ漬け	ツナおにぎり 豆乳	白いんげん豆 豚ロース肉 ベーコン しらす干し 鮭水煮	白米 玄米 じゃが芋 米粒麦	玉葱 人参 ほうれん草 もやし なら 根生姜 パインシロップ漬け
6 木	ごはん ミートローフ 味噌汁 サラダ グレープフルーツ	黄桃ケーキ 豆乳	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳 味噌	白米 植物油 米粉 三温糖 片栗粉	(冷)グリーンピース コーン きゃべつ 胡瓜 りんご みかん缶 ほうれん草 なめこ 黄桃缶 グレープフルーツ
7 金	ごはん 旨煮 小松菜炒め 味噌汁 しらす納豆 甘夏缶	味噌焼き おにぎり 豆乳	豚ロース肉 納豆 わかめ しらす干し 味噌 豆乳	白米 じゃが芋 油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 小松菜 コーン えのき茸 甘夏缶
10 月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 切干大根煮 オレンジ	ピースおにぎり 煮干し 麦茶	鶏もも肉 油揚げ 味噌 煮干し	白米 植物油 三温糖 塩麹 白ごま	人参 切干大根 小松菜 玉葱 きゃべつ (冷)グリーンピース オレンジ
11 火	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼き ひじきの煮付 味噌汁 パインシロップ漬け	お魚せんべい 豆乳	鮭 油揚げ 豆腐 味噌 豆乳 ひじき	白米 せんべい マネーズタイプ調味料 三温糖	玉葱 パセリ 人参 絹さや 小松菜 パインシロップ漬け
12 水	ごはん 麻婆豆腐 スープ 焼きししゃも 甘夏缶	人参おにぎり 豆乳	豚挽肉 味噌 豆乳 ししゃも	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま オリーブ油	玉葱 人参 きゃべつ 長葱 なら 根生姜 甘夏缶
13 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 野菜炒め 味噌汁 オレンジ	あじさいゼリー 麦茶	鶏もも肉 豆腐 わかめ 味噌 豆乳グルト	白米 植物油 米粉 三温糖 アガー	マーマレード 人参 キャベツ エリンギ 玉葱 ピーマン ぶどうジュース オレンジ
14 金	カレーライス 酢味噌和え みかんジュース パイン	りんご蒸しパン 豆乳	豚ロース肉 豆乳 わかめ 鶏ささ身水煮	白米 じゃが芋 米粉 三温糖 ごま油 塩麹 カレールウ オリーブ油	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 パインシロップ漬け
17 月	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 粉吹き芋 グレープフルーツ	ひじきおにぎり 豆乳	豚ロース肉 焼き豆腐 味噌 豆乳 芽ひじき 削り節	白米 じゃが芋 白ごま 植物油 三温糖 白滝	人参 玉葱 エリンギ 小松菜 切干大根 グレープフルーツ
18 火	ごはん めかじきの照り焼き お浸し 味噌汁 オレンジ	変わりくずもち せんべい 豆乳	めかじき 削り節 味噌 豆乳 きな粉	白米 植物油 黒砂糖 くず粉 せんべい	ほうれん草 キャベツ 人参 南瓜 万能葱 根生姜 オレンジ
19 水	ごはん 回鍋肉 スープ 甘夏缶 ししゃものみりん干し	揚げじゃが 豆乳	豚ロース肉 味噌 わかめ ししゃものみりん干し 青のり	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま じゃが芋	キャベツ ピーマン 人参 根生姜 にんにく もやし 甘夏缶
20 木	ごはん 涼拌三絲 清まし汁 鶏レバーの味噌焼 パイン	のりおにぎり 煮干し 麦茶	鰯油漬け 鶏レバー 味噌 青のり 煮干し	白米 春雨 三温糖 ごま油 植物油 白ごま	キャベツ 胡瓜 人参 根生姜 にんにく 小松菜 えのき茸 パインシロップ漬け
21 金	ごはん 肉じゃが 納豆和え 味噌汁 オレンジ	きな粉蒸しパン 豆乳	豚ロース肉 納豆 青のり 味噌 豆乳 きな粉	白米 白ごま 三温糖 じゃが芋 植物油 米粉 甘納豆 白滝	人参 玉葱 キャベツ しめじ 小松菜 オレンジ
24 月	ごはん 柳川風煮 味噌汁 南瓜の含め煮 甘夏缶	シリアル豆乳 がけ 麦茶	豚ロース肉 油揚げ 味噌 豆乳	白米 しらたき 植物油 三温糖 白滝 十穀シリアル	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 南瓜 さやいんげん 甘夏缶
25 火	ごはん 鮭の香り焼き 味噌汁 ごま和え グレープフルーツ	五目おにぎり 豆乳	鮭 味噌 わかめ 油揚げ 鶏ひき肉	白米 白ごま 三温糖	にんにく 人参 ほうれん草 きゃべつ 人参 玉葱 しめじ グレープフルーツ
26 水	ごはん 千草焼き 卵の花 味噌汁 オレンジ	コーンフレーク おこし 豆乳	鶏ひき肉 豆腐 おから 油揚げ 味噌	白米 白・黒ごま 三温糖 植物油 マシュマロ コーンフレーク	人参 えりんぎ 長葱 小松菜 もやし なら オレンジ
27 木	ごはん 鶏の唐揚 和風サラダ 味噌汁 パインシロップ漬け	おかかおにぎり 豆乳	鶏もも肉 わかめ 味噌 豆乳 豆腐 削り節	白米 片栗粉 植物油 三温糖 白ごま	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草 パインシロップ漬け
28 金	ごはん めかじきのムニエル 味噌汁 アスパラのおかか和え 甘夏缶	水ようかん 豆乳	めかじき 削り節 味噌 豆乳	白米 米粉 粉寒天 こしあん 三温糖	人参 玉葱 根生姜 グリーンアスパラ ほうれん草 甘夏缶

## 麻婆豆腐

<材料4人分>

豆腐(木綿) 1丁	根生姜 1/2かけ	食塩 ひとつまみ
豚挽肉 80g	ごま油 適量	オイスターソース 小さじ1/2
玉葱 1/2個	三温糖 大さじ1	中華だし 160ml
長葱 1/2本	醤油 小さじ2	片栗粉 大さじ1
なら 1/2束	味噌 大さじ1/2	白すりごま 大さじ1

<作り方>

- ①豆腐は2cm角位のさいの目切りにし、水気をきっておく。
- ②玉葱は長さ2cmの薄切り、ならは長さ2cmに切る。長葱は小口切り、生姜はすりおろしておく。
- ③ごま油で挽肉、生姜汁、玉葱を炒めて中華だしを加える。
- ④③に豆腐・なら・長葱を加え、野菜に火が通ったら、調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿に盛り付け、白すりごまをかける。

## 《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	464kcal	17.4g	12.9g	214mg	1.6g
予定平均値	462kcal	19.3g	13.3g	148mg	1.6g
基準3歳以上児	614kcal	23g	17g	277mg	2g
予定平均値	578kcal	22.3g	16.3g	170mg	1.9g

★カルシウムの補給にご家庭でコップ1杯くらいの牛乳やヨーグルト、20g位のチーズなどを取ることをお勧めします  
(乳アレルギーのない方は)  
※都合により献立、食材が変更になる場合があります