令和2年3月　アップルナースリー検見川浜保育園献立表

日	曜	献立名	材料名 血・肉・骨になるもの	材料名 力や体温になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ
2	月	中華丼　高野豆腐の含め煮 清し汁（花鮭・菜花）　フルーツ	豚挽肉　ロースハム 高野豆腐	白米　植物油　三温糖 片栗粉　花鮭	人参　エリンギ　白菜　もやし　菜花 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト
3	火	ごはん　ほたて豆腐　さつま芋の甘煮 味噌汁（もやし・みつば）　フルーツ	帆立貝　鶏ささみ　豆腐 味噌	白米　植物油　ごま油 三温糖　片栗粉　さつま芋	人参　しめじ　玉葱　グリンピース レーズン　もやし　みつば　フルーツ	カルピス
4	水	納豆ごはん　桐川風煮　粉吹芋 味噌汁（切干大根・油揚げ）　フルーツ	納豆　豚もも肉　卵 油揚げ　味噌	白米　しらたき　植物油 三温糖　じゃが芋	ごぼう　人参　玉葱　しめじ　ほうれん草 切干大根　フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
6	木	ごはん　白身魚のレモン風味焼　即席漬 清し汁（わかめ・しめじ）　フルーツ	かれい　塩昆布　わかめ	白米　植物油	玉葱　人参　パセリ　レモン　キャベツ 胡瓜　しめじ　フルーツ	牛乳 ジャムサンド
6	金	スパゲティーミートソース　春野菜サラダ スープ（もやし・にら）　フルーツ	豚挽肉　味噌　帆立貝	スパゲティ　植物油 米粉	玉葱　人参　グリンピース　トマト　キャベツ グリーンアスパラ　ホールコーン　もやし　にら　フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり
7	土	煮込みうどん　高野豆腐の含め煮 フルーツ	豚もも肉　高野豆腐 味噌	うどん　植物油	白菜　人参　ごぼう　大根　長葱　フルーツ	牛乳 市販のおやつ
9	月	わかめごはん　石狩汁 小松菜とコーンのソテー　フルーツ	わかめごはんの素　鮭 豆腐　味噌	白米　里芋　植物油	白菜　人参　ごぼう　大根　長葱　小松菜 ホールコーン　フルーツ	牛乳 チーズトースト
10	火	ごはん　[illegible] 味噌汁（豆腐・万能葱）　フルーツ	鶏[illegible] 豆腐　味噌	白米　小麦粉　植物油	~~ほうれん草~~　キャベツ　人参　万能葱 フルーツ　[illegible]	乳酸菌飲料 市販のおやつ
11	水	ごはん　豚肉のにらたま炒め　南瓜の含め煮 味噌汁（わかめ・長葱）　フルーツ	豚もも肉　卵　わかめ 味噌	白米　ごま油　三温糖	人参　玉葱　しめじ　もやし　にら　南瓜 長葱　フルーツ	牛乳 おからケーキ
12	木	ごはん　煮魚　野菜ソテー 味噌汁（かぶ・かぶの葉）　フルーツ	カレイ　味噌	白米　三温糖　片栗粉 植物油	人参　玉葱　キャベツ　エリンギ　ピーマン かぶ　かぶの葉　フルーツ	牛乳 ふかし芋
13	金	ごはん　家常豆腐　[illegible] スープ（帆立水煮・小松菜）　フルーツ	豚もも肉　豆腐　味噌 帆立貝	白米　植物油　三温糖 片栗粉　さつま芋	根生姜　人参　玉葱　白菜　ピーマン レーズン　小松菜　フルーツ	牛乳 ミートマカロニ
14	土	卒園式				
16	月	ごはん　中華風春雨サラダ　鶏もも肉の黒酢焼 味噌汁（白菜・ほうれん草）　フルーツ	ロースハム　鶏もも肉 味噌	白米　春雨　三温糖　ごま油 白ごま　植物油	キャベツ　胡瓜　人参　玉葱　根生姜　白菜 ほうれん草　フルーツ	牛乳 ぶどうゼリー
17	火	カレーライス　酢味噌和え 野菜ジュース	豚もも肉　豆乳　麩 わかめ　味噌	白米　じゃが芋　植物油　米粉　三温糖　ごま油	にんにく　根生姜　人参　玉葱　りんご 胡瓜　トマト　ミックスジュース	乳酸菌飲料 市販のおやつ
18	水	ごはん　ふくさ桃　お浸し 味噌汁（大根・油揚げ）　フルーツ	鶏挽肉　高野豆腐　卵 削り節　油揚げ　味噌	白米　植物油　三温糖 白ごま	人参　エリンギ　根生姜　ほうれん草 キャベツ　大根　フルーツ	牛乳 ずかりにエロ粉
19	木	ごはん　鮭の照焼　ひじきのサラダ 味噌汁（南瓜・玉葱）　フルーツ	鮭　芽ひじき　味噌	白米　三温糖　ごま油	根生姜　もやし　人参　胡瓜　南瓜　玉葱 フルーツ	牛乳 ツナサンド
21	土	ロールパン　トマトスープ ブロッコリー和え　フルーツ	鶏もも肉　ベーコン	ロールパン　じゃが芋 植物油　三温糖	人参　玉葱　ブロッコリー　フルーツ	牛乳 市販のおやつ
23	月	ごはん　胃腸　ブロッコリーのお浸し 味噌汁（白玉麩・刻和葱・あさり）　フルーツ	鶏挽肉　あさり　味噌	白米　じゃが芋 植物油　三温糖　白玉麩	人参　玉葱　ブロッコリー　万能葱 フルーツ	牛乳 オレンジケーキ
24	火	ごはん　かれいのカレー揚　ごま和え 味噌汁（豆腐・長葱）　フルーツ	かれい　豆腐　味噌	白米　片栗粉　植物油 白ごま　三温糖	根生姜　ほうれん草　キャベツ　人参 長葱　フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
25	水	ごはん　スペイン風オムレツ　切干大根の煮付 スープ（キャベツ・ホールコーン）　フルーツ	卵　ベーコン　油揚げ	白米　じゃが芋 植物油　三温糖	玉葱　パセリ　切干大根　人参　小松菜 キャベツ　ホールコーン　フルーツ	牛乳 豆乳くずもち
26	木	ロールパン スープ煮　煮豆　りんごジュース	豚もも肉 ベーコン　金時豆	ロールパン　白ごま　じゃが芋 植物油　三温糖	人参　玉葱　キャベツ　ほうれん草 りんごジュース	牛乳 鮭おにぎり
27	金	あんかけそば　南瓜の含め煮 味噌汁（なめこ・ほうれん草）　フルーツ	豚挽肉　味噌	中華蒸し麺　植物油 三温糖　片栗粉	キャベツ　人参　ピーマン　もやし　玉葱　えのき茸　南瓜 なめこ　ほうれん草　フルーツ	牛乳 じゃこトースト
28	土	キーマカレー　粉ふき芋 スープ（キャベツ・ベーコン）　フルーツ	豚挽肉　ベーコン	白米　じゃが芋 植物油　三温糖	人参　玉葱　トマト　キャベツ　フルーツ	牛乳 市販のおやつ
30	月	ごはん　ポークビーンズ　しらす和え 清し汁（えのき・わかめ）　フルーツ	白いんげん豆　豚もも肉　ベーコン 白子干し　わかめ	白米　じゃが芋 植物油　三温糖	玉葱　人参　ほうれん草　えのき茸 フルーツ	牛乳 焼きそば
31	火	ごはん　ハンバーグ　和風サラダ 味噌汁（わかめ・もやし）　フルーツ	豚挽肉　高野豆腐　豆乳 わかめ　味噌	白米　植物油　片栗粉 三温糖	玉葱　キャベツ　胡瓜　人参　ブロッコリー もやし　フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ

毎月19日は食育の日
『旬の食材を使った保育所メニュー』

ひじき

《平均栄養価》　（おやつは除く）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
1.2歳児	281kcal	11.4g	6.6g	58mg	1.2g
3歳以上児	459kcal	15.0g	7.0g	62mg	1.2g

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「芯ひじき」があります。保育所では煮付やサラダ、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と、弁当や朝食に使えて便利です。

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)
調味料	オイスターソース	小さじ1(6g)
調味料	米酢	小さじ2(10g)
調味料	食塩	少々
調味料	砂糖	小さじ1(3g)
調味料	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。

食育ホームページ　おいしい！元気！ちばキッズ！
ご覧になる場合は、千葉市ホームページから「保育所食育サイト」と検索して開いてください。