

令和元年5月 千葉市アップルナースリー検見川浜保育園 給食献立表

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
7 火	ごはん コーン入りオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁(白玉麩・万能葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	卵 豆乳 油揚げ 白玉麩 味噌 乳酸菌飲料	白米 三温糖	クリームコーン パセリ 切干大根 人参 小松菜 万能葱 フルーツ
8 水	ごはん 大豆のカレー煮 しらす和え 清し汁(わかめ・えのき) フルーツ	牛乳 ミートグラタン	大豆水煮 豚もも肉 白子干し わかめ 牛乳 豚挽肉	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 片栗粉 マカロニ	人参 玉葱 ほうれん草 えのき茸 フルーツ
9 木	ごはん 鶏肉の葱塩焼 野菜ソテー 味噌汁(豆腐・にら) フルーツ	牛乳 人参ブリッツ	鶏もも肉 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	白米 白ごま ごま油 植物油 小麦粉	長葱 根生姜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 にら フルーツ
10 金	ごはん 鮭のムニエル 春野菜サラダ 清し汁(さつま芋・ほうれん草) フルーツ	牛乳 焼きそば	鮭 牛乳 豚挽肉	白米 米粉 植物油 さつま芋 中華種	キャベツ グリーンアスパラ 人参 ホールコーン ほうれん草 フルーツ 玉葱 もやし
11 土	豚丼 コールスローサラダ スープ(グリーンアスパラ・人参) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 牛乳	白米 植物油 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 キャベツ 人参 ホールコーン グリーンアスパラ フルーツ
13 月	ごはん すごもり卵 酢の物 味噌汁(玉葱・キャベツ) フルーツ	牛乳 アップル餃子	豚もも肉 卵 味噌 牛乳	白米 しらたき 植物油 三温糖 餃子の皮	人参 玉葱 エリンギ グリンピース 胡瓜 パインアップル 玉葱 キャベツ フルーツ りんごジャム
14 火	ごはん めかじきの竜田揚 コールスローサラダ 清し汁(豆腐・小松菜) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	めかじき 豆腐 乳酸菌飲料	白米 片栗粉 植物油 マヨネーズタイプ調味料	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ホールコーン 小松菜 フルーツ
15 水	ごはん 豆腐のそぼろあん 南瓜の含め煮 フルーツ 味噌汁(もやし・ほうれん草)	牛乳 ピザトースト	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 チーズ	白米 植物油 三温糖 片栗粉 食パン	根生姜 玉葱 人参 しめじ さやえんどう 南瓜 もやし ほうれん草 フルーツ ビーマン
16 木	ごはん 炒めビーフン 鶏もも肉の風味焼 スープ(帆立・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 さつま芋の甘煮	豚挽肉 鶏もも肉 帆立貝 牛乳	白米 ビーフン 植物油 三温糖 ごま油 白ごま さつま芋	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 にんにく 根生姜 長葱 チンゲン菜 フルーツ
17 金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳 フルーツポンチ	豚もも肉 鶏ささみ わかめ 味噌 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油	人参 玉葱 胡瓜 トマト ミックスジュース パナナ りんご ぶどう オレンジジュース
18 土	煮込みうどん 粉ふき芋 フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 わかめ 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 三温糖	人参 玉葱 白菜 フルーツ
20 月	ごはん 五目卵焼 磯和え 味噌汁(玉葱・しめじ) フルーツ	牛乳 いちごパンケーキ	卵 豚挽肉 刻みのり 味噌 牛乳 バター 生クリーム	白米 植物油 三温糖 白ごま ホットケーキミックス	人参 エリンギ 万能葱 ほうれん草 キャベツ 玉葱 しめじ フルーツ いちごジャム
21 火	ごはん 白身魚のオーブン焼 ひじきの煮付 フルーツ スープ(カレールー・ほうれん草)	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かれい 芽ひじき 油揚げ	白米 マネーズタイプ調味料 パン粉 三温糖	にんにく パセリ 人参 クリームコーン ほうれん草 フルーツ
22 水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 スープ(キャベツ・人参) フルーツ	牛乳 ツナサンド	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 ツナ缶	白米 ごま油 三温糖 植物油 片栗粉 白ごま 食パン マネーズタイプ調味料	玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 人参 キャベツ フルーツ
23 木	ごはん ハンバーグ しらすサラダ 清し汁(白玉麩・小松菜) フルーツ	牛乳 みそスイートポテト	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 白子干し 牛乳 味噌	白米 植物油 片栗粉 白玉麩 さつま芋	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 フルーツ
24 金	ごはん 新じゃがの炒め煮 即席漬 味噌汁(もやし・長葱) フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	豚もも肉 塩昆布 味噌 牛乳 きな粉	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 マカロニ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし 長葱 フルーツ
25 土	スープパスタ もやしのナムル フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 塩昆布 牛乳	マカロニ じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ もやし フルーツ
27 月	ごはん 豚肉のにらたま炒め 粉吹芋 味噌汁(切干大根・油揚げ) フルーツ	牛乳 おからパン	豚もも肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳 おから	白米 ごま油 三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉葱 しめじ もやし にら 切干大根 フルーツ
28 火	ごはん 白身魚のごま味噌焼 人参の甘煮 フロッコリー フルーツ スープ(もやし・キャベツ・パチ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かれい 味噌 乳酸菌飲料	白米 三温糖 白ごま	人参 フロッコリー もやし キャベツ パセリ フルーツ
29 水	焼うどん 高野豆腐の含め煮 味噌汁(さつま芋・長葱) フルーツ	牛乳 わかめおにぎり	豚もも肉 削り節 高野豆腐 味噌 牛乳 わかめごはんの素	茹うどん 植物油 三温糖 さつま芋 白米	人参 玉葱 キャベツ さやえんどう 長葱 フルーツ
30 木	ごはん チキンチャップ ごま和え 味噌汁(なめこ・万能葱) フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ	鶏もも肉 味噌 牛乳 バター 生クリーム	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン ほうれん草 キャベツ なめこ 万能葱 フルーツ
31 金	ロールパン 豆乳クラムチャウダー ひじきのサラダ フルーツ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	鮭 ベーコン あさり 豆乳 芽ひじき 牛乳 アガー	ロールパン じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ もやし 胡瓜 フルーツ ぶどうジュース

※材料名には昼食と手作りおやつの子な材料を記載しています。

《平均栄養価》 (おやつは除く)

毎月19日は食育の日『保育所で人気のメニュー』

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
1.2才児	259kcal	11.2g	6.3g	63mg	1.2g
3才以上児	437kcal	14.8g	6.7g	67mg	1.2g

カレー(卵・乳・小麦不使用)

<材料4人分>

豚小間肉	120g	中濃ソース	大さじ1弱(12g)
にんにく	1片(4g)	トマトケチャップ	大さじ1強(20g)
根生姜	4g	赤ワイン	小さじ1弱(4g)
玉葱	中1個(160g)	豆乳	80cc
人参	中1/2本(80g)	米粉	大さじ3強(28g)
じゃが芋	小2個(160g)	食塩	少々
サラダ油	大さじ1/2(6g)		
洋風だし	2カップ(400cc)		
(顆粒コンソメ)	小さじ1弱(2g)と水400g		
りんご	1/10個(20g)		

<作り方>

- ① にんにくと根生姜はみじん切りにする。
玉葱は薄切り、人参・じゃが芋は乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにく、根生姜、玉葱を焦がさないようにしながら、色がつくまでじっくりと炒める。
- ③ 豚小間肉、人参、じゃが芋を加えて炒め、洋風だしとすりおろしたりんごを入れて煮る。
- ④ カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、赤ワインを入れ、煮込む。
- ⑤ 豆乳と米粉を混ぜ合わせたものを加え、とろみがでるまで混ぜる。
- ⑥ 食塩、こしょうで味を整える。

食育ホームページ おいしい!元氣!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。