

# 平成30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			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 火	鮭ごはん 豆乳クラムチャウダー ひじきのサラダ フルーツ	ベーコン あさり 豆乳 芽ひじき 鮭	白米 白ごま しやが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま 油	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ もやし 胡瓜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
2 水	ごはん 炒り豆腐 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) フルーツ	高野豆腐 豚挽肉 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつま芋	人参 エリンギ 長葱 さやえんどう れんげジュース キャベツ しめじ フルーツ	牛乳 こいのぼりケーキ
7 月	ごはん すごもり卵 酢の物 味噌汁(南瓜・長葱) フルーツ	豚もも肉 卵 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ グリンピース 胡瓜 パインアップル 南瓜 長葱 フルーツ	牛乳 カミカミ野菜
8 火	ごはん 煮魚 ごまお浸し 味噌汁(さつま芋・玉葱) フルーツ	金目鯛 味噌	白米 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
9 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	大豆水煮 豚もも肉 白子干し わかめ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 さやえんどう ほうれん草 えのき茸 フルーツ	牛乳 焼きそば
10 木	ごはん 鶏肉の生姜焼 野菜ソテー 味噌汁(豆腐・小松菜) フルーツ	鶏もも肉 豆腐 味噌	白米 三温糖 植物油	大根 根生姜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 小松菜 フルーツ	牛乳 大学芋
11 金	ごはん 鮭のムニエル 春野菜サラダ 清し汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	鮭	白米 米粉 植物油	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 しめじ フルーツ	牛乳 ジャムスコーン
12 土	親子遠足				
14 月	ごはん パンプキンオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁(キャベツ・えのき) フルーツ	卵 ロースハム 豆乳 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	南瓜 グリンピース 切干大根 人参 小松菜 キャベツ えのき茸 フルーツ	牛乳 ミネストローネ
15 火	ごはん めかじきの竜田揚げ コールスローサラダ 清し汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ	めかじき 豆腐	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 ホールコーン 人参 ほうれん草 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
16 水	鮭の豆乳スパゲティ 南瓜の含め煮 フルーツ 味噌汁(キャベツ・あさり水煮・小松菜)	鮭 豆乳 あさり	スパゲティ 植物油 三温糖	人参 玉葱 しめじ マッシュルーム にんにく パセリ 南瓜 キャベツ 小松菜 フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり
17 木	ごはん 炒めビーフン 鶏もも肉の風味焼き スープ(帆立貝・チンゲン菜) フルーツ	豚挽肉 鶏もも肉 帆立貝	白米 ビーフン 植物油 三温糖 ごま油 白ごま	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	牛乳 オレンジケーキ
18 金	ごはん 新じゃがの炒め煮 即席漬 味噌汁(白玉麩・万能葱) フルーツ	豚もも肉 塩昆布 味噌	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 白玉麩	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 万能葱 フルーツ	牛乳 ツナサンド
19 土	ごはん 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁(白玉麩・万能葱) フルーツ	豚もも肉 味噌	白米 じゃが芋 植物油 白玉麩	人参 玉葱 キャベツ 万能葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
21 月	ごはん 五目卵焼 粉吹芋 味噌汁(豆腐・なめこ) フルーツ	卵 豚挽肉 豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 エリンギ グリンピース なめこ フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
22 火	ごはん 白身魚のオープン焼 ひじきの煮付け スープ(クリームコーン・ほうれん草) フルーツ	かれい 芽ひじき 油揚げ	白米 マヨネーズタイプ調味料 パン粉 植物油 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	乳酸菌飲料 市販のおやつ
23 水	ごはん 豆腐のそぼろあん お浸し 味噌汁(もやし・万能葱) フルーツ	豆腐 豚挽肉 削り節 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉	根生姜 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ もやし 万能葱 フルーツ	牛乳 チーズトースト
24 木	ごはん ハンバーグ しらすサラダ 味噌汁(わかめ・しめじ) フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 白子干し わかめ 味噌	白米 植物油 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
25 金	カレーライス ナムル 野菜ジュース	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油 米 粉 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 もやし ほうれん草 ミックスジュース	牛乳 せんべい 豆乳くずもち
26 土	焼きそば じゃが芋炒め スープ(白玉麩・ほうれん草) フルーツ	豚もも肉	蒸し中華麺 じゃが芋 植物油 白玉麩	人参 玉葱 もやし グリーンアスパラ ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
28 月	ごはん 豚肉のらたま炒め 7が 3の3の3 風和え 味噌汁(切干大根・油揚げ) フルーツ	豚もも肉 卵 油揚げ 味噌	白米 ごま油 三温糖 マヨネーズタイプ調味料	人参 玉葱 しめじ もやし なら グリーンアスパラ 切干大根 フルーツ	牛乳 ふかし芋
29 火	ごはん チーズはんぺんの磯辺揚げ ごま和え 清し汁(大根・人参・長葱) フルーツ	はんぺん 青のり	白米 小麦粉 植物油 白ごま 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 長葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
30 水	焼うどん 高野豆腐の含め煮 スープ(わかめ・小松菜) フルーツ	豚もも肉 焼くわ 削り節 高野豆腐 わかめ	茹うどん 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 フルーツ	牛乳 カレーおやき
31 木	ごはん チキンチャップ 磯和え 味噌汁(なめこ・万能葱) フルーツ	鶏もも肉 刻みのり 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン ほうれん草 キャベツ なめこ 万能葱 フルーツ	牛乳 ドーナツ

毎月19日は食育の日  
『旬の食材を使った保育所メニュー』

## じゃがいも

じゃがいもには、味や食感など特徴が異なる多くの品種があります。春に出回る「新じゃが」は小粒で皮が薄く、皮ごと調理できます。ホクホクした食感の「男爵」はコロケやポテトサラダに向きます。煮崩れがしにくい「メークイン」は炒め物やカレーなどに向きます。メニューによって使い分けるとよいでしょう。

主成分はでんぷんです。加熱しても壊れにくいビタミンCや整腸作用に役立つ食物繊維など、芋類と野菜類の栄養素を持ちます。

じゃがいもの芽や緑色に変色した皮の部分には、毒素のソラニンが含まれていますので、きれいに取り除いてから調理しましょう。

**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。

### 《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	294kcal	12.8g	8.3g	120mg	1.4g
3歳以上児	472kcal	16.4g	8.7g	124mg	1.4g

### 新じゃがの炒め煮

〈材料4人分〉

豚肉	80g
炒め油	適量
人参	1/2本
玉葱	1/2個
新じゃがいも	中3個
しらたき	60g
だし汁	200CC
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉を一口大に切り、油で炒める。しらたきは長さ2cmに切り、下ゆでしておく。
- ②人参・じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし型切りにして、だし汁で煮る。
- ③野菜に火が通ったらしらたきを加え、調味料を入れて煮含