

# 令和元年12月 アップルナーズリー検見川浜保育園給食献立

| 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   |
| 2 月  | ごはん キャロットオムレツ<br>大根とツナの煮物<br>味噌汁(玉葱・キャベツ) フルーツ     | 牛乳<br>ミートマカロニ          | 卵 豆乳 鯖 だし昆布<br>味噌 牛乳 豚挽肉             | 白米 植物油<br>三温糖 マカロニ                   | 人参 パセリ 大根 玉葱 キャベツ<br>フルーツ                            |
| 3 火  | ロールパン 鮭のタルタルソース風<br>春雨サラダ スープ(かぶ・かぶの葉)<br>フルーツ     | 乳酸菌飲料<br>市販のおやつ        | 鮭 ロースハム<br>乳酸菌飲料                     | ロールパン 植物油<br>マヨネーズ 春雨 三温糖<br>ごま油     | 玉葱 パセリ クリームコーン<br>ホールコーン キャベツ 胡瓜<br>人参 かぶ かぶの葉 フルーツ  |
| 4 水  | ごはん 豆腐の五目煮 粉吹芋<br>味噌汁(白玉麩・万能葱) フルーツ                | 牛乳<br>コーンケーキ           | 豆腐 豚挽肉 味噌<br>牛乳                      | 白米 植物油 三温糖<br>片栗粉 じゃが芋<br>白玉麩 ホトケキッズ | 玉葱 人参 もやし しめじ チンゲン菜<br>万能葱 フルーツ ホールコーン               |
| 5 木  | ごはん 豚肉の生姜焼 ごま和え<br>味噌汁(切干大根・油揚げ) フルーツ              | 牛乳<br>ふかし芋             | 豚もも肉 油揚げ<br>味噌 牛乳                    | 白米 三温糖<br>白ごま さつま芋                   | 大根 根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参<br>切干大根 フルーツ                    |
| 6 金  | 納豆ごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ<br>スープ(春雨・わかめ) フルーツ              | 牛乳<br>ツナサンド            | 納豆 鶏もも肉<br>わかめ 牛乳 ツナ缶                | 白米 片栗粉 植物油<br>春雨 食パン                 | 根生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー<br>人参 フルーツ                        |
| 7 土  | わかめうどん 高野豆腐の含め煮<br>フルーツ                            | 牛乳<br>市販のおやつ           | 鶏もも肉 高野豆腐<br>わかめ 牛乳                  | うどん 三温糖                              | 人参 玉葱 フルーツ   |
| 9 月  | 親子丼 小松菜とコーンのソテー<br>味噌汁(大根・あさり水煮) フルーツ              | 牛乳<br>おからケーキ           | 鶏もも肉 卵 のり あさり<br>味噌 牛乳 おからパウダー       | 白米 植物油 三温糖<br>小麦粉 バター                | 人参 玉葱 しめじ 小松菜 ホールコーン<br>大根 フルーツ                      |
| 10 火 | ごはん 煮魚 お浸し<br>清し汁(花麩・万能葱) フルーツ                     | 乳酸菌飲料<br>市販のおやつ        | かれい 削り節<br>乳酸菌飲料                     | 白米 三温糖<br>片栗粉 花麩                     | ほうれん草 キャベツ 人参<br>万能葱 フルーツ                            |
| 11 水 | カレーライス ナムル<br>野菜ジュース                               | 牛乳<br>いちごヨーグルト         | 豚もも肉 ヨーグルト<br>牛乳                     | 白米 じゃが芋 植物油<br>米粉 三温糖 ごま油<br>白ごま     | 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草<br>ミックスジュース いちごジャム               |
| 12 木 | ごはん 旨煮 酢の物<br>清し汁(わかめ・えのき) フルーツ                    | 牛乳<br>マカロニきな粉          | 豚もも肉 高野豆腐<br>わかめ 牛乳 きな粉              | 白米 里芋 しらたき<br>植物油 三温糖 マカロニ           | 人参 玉葱 胡瓜 パインアップル<br>えのき茸 フルーツ                        |
| 13 金 | わかめごはん 石狩汁<br>煮豆 フルーツ                              | 牛乳<br>市販のおやつ           | わかめごはんの素 鮭<br>豆腐 味噌 金時豆 牛乳           | 白米 里芋 植物油<br>三温糖                     | 白菜 人参 ごぼう 大根 長葱<br>小松菜 フルーツ                          |
| 14 土 | クリスマス会   |                        |                                      |                                      |  |
| 16 月 | ごはん ふくさ焼 ひじきの煮付<br>味噌汁(白菜・しめじ) フルーツ                | 牛乳<br>大学芋              | 鶏挽肉 高野豆腐 卵<br>芽ひじき 油揚げ 味噌 牛乳         | 白米 植物油 三温糖<br>さつま芋                   | 人参 エリンギ さやえんどう 根生姜<br>白菜 しめじ フルーツ                    |
| 17 火 | ごはん 鮭の照り焼 マカロニサラダ<br>清し汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ            | 乳酸菌飲料<br>市販のおやつ        | 鮭 ロースハム 豆腐<br>乳酸菌飲料                  | 白米 三温糖 片栗粉<br>マカロニ マヨネーズ             | 根生姜 キャベツ 胡瓜 人参<br>ほうれん草 フルーツ                         |
| 18 水 | ごはん 家常豆腐 南瓜の含め煮<br>スープ(わかめ・万能葱・ごま)<br>フルーツ         | 牛乳<br>じゃこトースト          | 豚もも肉 豆腐 味噌<br>わかめ 鶏もも肉 牛乳<br>ちりめんじゃこ | 白米 植物油 三温糖<br>片栗粉 白ごま 食パン            | 根生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン 南瓜<br>万能葱 フルーツ 万能葱                 |
| 19 木 | ごはん ハンバーグステーキ<br>人参の甘煮 ブロッコリー<br>味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ | 牛乳<br>ぶどうゼリー           | 豚挽肉 高野豆腐 豆乳<br>油揚げ 味噌 牛乳 アガー         | 白米 植物油<br>片栗粉 三温糖                    | 玉葱 人参 ブロッコリー もやし<br>フルーツ ぶどうジュース                     |
| 20 金 | 焼きそば カリフラワーのカレー味<br>味噌汁(豆腐・にら) フルーツ                | 牛乳<br>ほたておにぎり          | 豚挽肉 青のり 豆腐<br>味噌 牛乳 ほたて缶             | 中華蒸し麺 植物油<br>米                       | 玉葱 人参 キャベツ エリンギ ピーマン<br>もやし カリフラワー にら フルーツ           |
| 21 土 | 豚丼 ごま和え<br>スープ(もやし・わかめ) フルーツ                       | 牛乳<br>市販のおやつ           | 豚もも肉 わかめ<br>牛乳                       | 白米 植物油<br>三温糖 白ごま                    | 玉葱 キャベツ 人参 もやし フルーツ                                  |
| 23 月 | ごはん 柳川魚煮 コールスローサラダ<br>味噌汁(なめこ・豆腐) フルーツ             | 牛乳<br>南瓜とベーコンの<br>チーズ焼 | 豚もも肉 卵 豆腐 味噌<br>牛乳 ベーコン チーズ          | 白米 しらたき 植物油<br>三温糖 マヨネーズ             | ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草<br>キャベツ 胡瓜 ホールコーン なめこ<br>フルーツ 南瓜 |
| 24 火 | ごはん 白身魚のケチャップ和え<br>切干大根の煮付 味噌汁(じゃが芋・わかめ)<br>フルーツ   | 乳酸菌飲料<br>市販のおやつ        | かれい 油揚げ わかめ<br>味噌 乳酸菌飲料              | 白米 片栗粉 植物油<br>三温糖 じゃが芋               | 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム<br>切干大根 小松菜 フルーツ                  |
| 25 水 | ごはん 磯煮 さつま芋のオレンジ煮<br>味噌汁(大根・小松菜) フルーツ              | 牛乳<br>誕生日ケーキ           | 大豆水煮 芽ひじき 焼くわ<br>味噌 牛乳 バター           | 白米 植物油 三温糖<br>さつま芋 白ごま 小麦粉           | 人参 オレンジジュース 大根<br>小松菜 フルーツ                           |
| 26 木 | ごはん 炒めビーフン 鶏もも肉の味噌焼<br>スープ(クリームコーン・チンゲン菜)<br>フルーツ  | 牛乳<br>豆乳くずもち           | 豚挽肉 鶏もも肉<br>味噌 牛乳 豆乳                 | 白米 ビーフン<br>植物油 三温糖<br>白ごま 片栗粉        | 人参 玉葱 キャベツ エリンギ 根生姜<br>にんにく クリームコーン チンゲン菜<br>フルーツ    |
| 27 金 | わかめごはん 豆乳クラムチャウダー<br>しらす和え フルーツ                    | 牛乳<br>フレンチトースト         | ベーコン 豆乳<br>あさり 白子干し 牛乳               | 白米 白ごま<br>じゃが芋 植物油<br>米粉             | 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ<br>ほうれん草 フルーツ                      |
| 28 土 | ミートソーススパゲティ 粉ふき芋<br>スープ(クリームコーン・パセリ) フルーツ          | 牛乳<br>市販のおやつ           | 豚挽肉 牛乳                               | スパゲティ じゃが芋<br>植物油                    | 人参 玉葱 トマト缶 クリームコーン<br>パセリ フルーツ                       |

## 《平均栄養価》(おやつは除く)

※材料名には昼食と手作りおやつの主な材料を記載してい

|       | エネルギー   | たんぱく質 | 脂 質  | カルシウム | 食 塩  |
|-------|---------|-------|------|-------|------|
| 1.2歳児 | 287kcal | 11.6g | 7.2g | 65mg  | 1.3g |
| 3歳以上児 | 465kcal | 15.2g | 7.6g | 69mg  | 1.3g |

毎月19日は食育の日 『保育所で人気のメニュー』  
**ハンバーグステーキ(卵・乳・小麦不使用)**

### 〈材料4人分〉

|      |              |          |           |
|------|--------------|----------|-----------|
| 豚挽肉  | 160g         | 酒        | 小さじ1弱(4g) |
| 高野豆腐 | 16g          | 食塩       | 少々        |
| 玉葱   | 中 1/2 個(80g) | こしょう     | 少々        |
| 人参   | 中 1/8 本(20g) | [ソース]    |           |
| サラダ油 | 小さじ1(4g)     | トマトケチャップ | 20g       |
| 豆乳   | 大さじ1強(20g)   | 中濃ソース    | 12g       |
| 片栗粉  | 大さじ1/2(4.5g) | 赤ワイン     | 2g        |

- ① 高野豆腐は水で戻し、なるべく細かいみじん切りにする。(フードカッターを用いたり、粉末を利用しても良い)
- ② 玉葱、人参はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ③ 豚挽肉に酒、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、①②と豆乳、片栗粉も加えて粘りがでるまで捏ねる。
- ④ 小判型に丸めてフライパン又はオーブンで焼く。
- ⑤ ケチャップ、ソース、ワインを合わせて煮立て、ソースを作り、出来上がったハンバーグにかける。

## 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。