

令和2年1月 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
4 土	肉うどん 高野豆腐の含め煮 フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 高野豆腐 牛乳	うどん	玉ねぎ 人参 フルーツ
6 月	ごはん 鮭の照焼 お浸し 味噌汁(切干大根・万能ねぎ) フルーツ	牛乳 南瓜ケーキ	鮭 削り節 味噌 牛乳	白米 三温糖 ホットケーキミックス	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 切干大根 万能葱 フルーツ 南瓜パウンド
7 火	わかめごはん かきたま汁 さつま芋の甘煮 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鶏もも肉 あさり 卵 わかめごはんの素 乳酸菌飲料	白米 植物油 片栗粉 さつま芋 三温糖	人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし ほうれん草 フルーツ
8 水	和風スパゲティボンゴレ 高野豆腐の含め煮 スープ(かぶ・かぶの葉) フルーツ	牛乳 そぼろおにぎり	ベーコン あさり 高野豆腐 牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 植物油 三温糖 白米	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 小松菜 かぶ かぶの葉 フルーツ
9 木	ごはん ミートローフ じゃこサラダ 清し汁(しめじ・わかめ) フルーツ	牛乳 フレンチトースト	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 卵 バター	白米 植物油 片栗粉 三温糖 食パン	玉葱 人参 グリンピース ホールコーン キャベツ 胡瓜 しめじ フルーツ
10 金	ごはん 炒り鶏風煮 煮豆 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ	牛乳 せんべい ようかん	鶏もも肉 金時豆 油揚げ 味噌 牛乳 寒天 こしあん	白米 里芋 しらたき 植物油 三温糖	ごぼう れんこん 人参 さやえんどう もやし フルーツ
11 土	ごはん 豚汁 ナムル フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	白米 里芋 植物油	人参 ごぼう れんこん ほうれん草 もやし フルーツ
14 火	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁(切干大根・万能葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	豚もも肉 焼豆腐 卵 味噌 乳酸菌飲料	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 切干大根 万能葱 フルーツ
15 水	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのお浸し スープ(白菜・人参) フルーツ	牛乳 コーンパン	豆腐 豚挽肉 味噌 削り節 牛乳	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま ホットケーキミックス	玉葱 長葱 なら 根生姜 ブロッコリー 白菜 人参 フルーツ ホールコーン
16 木	ごはん コロッケ 磯和え 味噌汁(なめこ・万能葱) フルーツ	牛乳 いちごヨーグルト	豚挽肉 刻みのり 味噌 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋 マヨネーズ 植物油 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ なめこ 万能葱 フルーツ いちごジャム
17 金	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼 白菜の即席漬 味噌汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ	牛乳 ふかし芋	鮭 塩昆布 豆腐 味噌 牛乳	白米 さつま芋 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 パセリ 白菜 胡瓜 人参 ほうれん草 フルーツ
18 土	ミートソーススパゲティ ほうれん草の胡麻和え スープ(白菜・パセリ) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ 植物油 白ごま 三温糖	玉葱 人参 トマト缶 ほうれん草 白菜 パセリ フルーツ
20 月	ごはん コーン入りオムレツ ひじきの煮付 味噌汁(キャベツ・小松菜) フルーツ	牛乳 豆乳くずもち	卵 芽ひじき 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	白米 三温糖 植物油 片栗粉	クリームコーン パセリ 人参 キャベツ 小松菜 フルーツ
21 火	ごはん 煮魚 マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・長葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	カレイ ロースハム 味噌 乳酸菌飲料	白米 三温糖 片栗粉 マカロニ さつま芋 マヨネーズタイプ調味料	キャベツ 胡瓜 人参 長葱 フルーツ
22 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え スープ(えのき・わかめ) フルーツ	牛乳 ツナサンド	大豆水煮 豚もも肉 ベーコン 白子干し わかめ 牛乳 ツナ缶	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 食パン	玉葱 人参 ほうれん草 えのき茸 フルーツ
23 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の風味焼 味噌汁(白菜・なら) フルーツ	牛乳 オレンジケーキ	油揚げ 鶏もも肉 味噌 豆腐 牛乳 バター	白米 春雨 ごま油 三温糖 植物油 白ごま 小麦粉	人参 エリンギ ビーマン にんにくにら 根生姜 長葱 白菜 フルーツ オレンジジュース
24 金	ごはん 鮭のごま味噌焼 野菜ソテー 清し汁(大根・ほうれん草) フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 味噌 豚挽肉 牛乳 きな粉	白米 三温糖 白ごま 植物油 マカロニ	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ビーマン 大根 ほうれん草 フルーツ
25 土	焼きそば こふき芋 スープ(大根・ほうれん草) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚ひき肉 牛乳	中華麺 じゃが芋 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ビーマン 大根 ほうれん草 フルーツ
27 月	ごはん 厚焼卵 切干大根の煮付 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	牛乳 じゃこパン	卵 油揚げ 味噌 ちりめんじゃこ	白米 三温糖 植物油 じゃが芋 食パン マヨネーズタイプ調味料	切干大根 人参 小松菜 玉葱 フルーツ 万能葱
28 火	ごはん 鮭のムニエル 五目豆 ブロッコリー スープ(白菜・クリームコ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 大豆水煮 豚もも肉 刻み昆布 乳酸菌飲料	白米 米粉 植物油 三温糖	根生姜 ごぼう 人参 ブロッコリー 白菜 クリームコーン フルーツ
29 水	ごはん ひじきハンバーグ ごま和え 味噌汁(しめじ・わかめ) フルーツ	牛乳 ミートマカロニ	鶏ひき肉 高野豆腐 芽ひじき わかめ 味噌 牛乳 豚ひき肉	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖 マカロニ	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 キャベツ しめじ フルーツ
30 木	ロールパン コーンフレークチキン フレンチサラダ スープ(人参・小松菜) フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ	鶏もも肉 味噌 牛乳 バター	ロールパン コーンフレーク マヨネーズタイプ調味料 植物油 小麦粉	にんにく 根生姜 キャベツ りんご 胡瓜 みかん 人参 小松菜 フルーツ
31 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 三温糖 ごま油	人参 玉葱 胡瓜 トマト ミックスジュース みかん パナナ いちご オレンジジュース

※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ます。

《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	287kcal	11.9g	7.1g	67mg	1.3g
3歳以上児	465kcal	15.5g	7.5g	71mg	1.3g

毎月19日は食育の日『保育所で人気のメニュー』

白菜の即席漬

<材料4人分>

白菜 100g(1~2枚)
人参 25g(1/8本)
胡瓜 25g(1/4本)
塩昆布 5g
白ごま 5g(大さじ1)

<作り方>

- ①白菜はさつと茹でて3cmのせん切りにする。
- ②人参は3cmのせん切りにしてさつと茹でる。
- ③胡瓜は3cmのせん切りにする。
- ④①②③の水気を切り、塩昆布、白ごまで和える。

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。