

平成29年11月 千葉市アップルナースリー検見川浜保育園予定献立表

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 水	あんかけそば 煮豆 味噌汁(切干大根・あさり) フルーツ	豚挽肉 金時豆 あさり 味噌	中華蒸し麺 植物油 三温糖 片栗粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき茸 切干大根 フルーツ	牛乳 混ぜごはん
2 木	ごはん コーンフレークチキン フレンチサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ	鶏もも肉 豆腐 味噌	白米 コーンフレーク 植物油 マヨネーズタイプ調味料	にんにく 根生姜 キャベツ りんご 胡瓜 みかん ほうれん草 フルーツ	牛乳 おからドーナツ
4 土	ごはん 鶏もも肉の照り焼き キャベツサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 味噌	白米 植物油 マヨネーズタイプ調味料	人参 キャベツ ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
6 月	ごはん キャベツ切干大根の煮付 味噌汁(白菜・万能葱) フルーツ	卵 豆乳 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	人参 パセリ 切干大根 小松菜 白菜 万能葱 フルーツ	牛乳 パンブキン餃子
7 火	ごはん めかじきのピザ風焼 ひじきのサラダ スープ(刈-ムーン・ほうれん草) フルーツ	めかじき ピザ用チーズ 芽ひじき	白米 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 マッシュルーム ピーマン もやし 人参 胡瓜 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
8 水	ごはん ほたて豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ(チンゲン菜・わかめ) フルーツ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐 わかめ	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 チンゲン菜 フルーツ	牛乳 ナポリタンスパゲティ
9 木	ごはん ささみの衣揚 即席漬 味噌汁(大根・小松菜) フルーツ	鶏ささみ 塩昆布 味噌	白米 小麦粉 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 大根 小松菜 フルーツ	牛乳 ツナサンドパン
10 金	カレーライス ナムル オレンジジュース	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 オレンジジュース	牛乳 炒り魚 ビスケット
11 土	ごはん スープ煮 ほうれん草ソテー フルーツ	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油	人参 玉葱 ほうれん草 ホールコーン フルーツ	牛乳 市販のおやつ
13 月	ごはん 五目あんかけ しらす和え 味噌汁(白玉麩・わかめ) フルーツ	豚もも肉 白子干し わかめ 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白玉麩	人参 玉葱 もやし しめじ ピーマン ほうれん草 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ
14 火	ごはん 白身魚のタルタルソース風 更紗炒め 味噌汁(玉葱・小松菜) フルーツ	かれい 味噌	白米 じゃが芋 植物油 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 パセリ ピーマン クリームコーン ホールコーン 人参 小松菜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
15 水	あさりのクリームスパゲティ 高野豆腐と人参の詰め 煮 スープ(キャベツ・にら) フルーツ	あさり 豆乳 高野豆腐	スパゲティ 植物油 米粉 三温糖	玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ にら フルーツ	牛乳 そばろおにぎり
16 木	ごはん 野菜ハンバーグ 磯和え 味噌汁(豆腐・なめこ) フルーツ	豚挽肉 刻みのり 豆腐 味噌	白米 ごま油 植物油	長葱 キャベツ にら にんにく 根生姜 ほうれん草 人参 なめこ フルーツ	牛乳 コーンケーキ
17 金	ごはん 鰯のつみれ汁 小松菜とコーンのソテー フルーツ	鰯すり身 味噌	白米 白ごま 片栗粉 里芋 植物油	長葱 根生姜 大根 人参 白菜 小松菜 ホールコーン フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
18 土	煮込みうどん ブロッコリーサラダ フルーツ	豚もも肉	うどん 里芋	長葱 大根 人参 白菜 ブロッコリー ホールコーン フルーツ	牛乳 市販のおやつ
20 月	ごはん すき焼き風煮 酢の物 味噌汁(もやし・わかめ) フルーツ	豚もも肉 焼豆腐 卵 わかめ 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 胡瓜 パインアップル もやし フルーツ	牛乳 ココアケーキ
21 火	ごはん 鮭の照焼 野菜ソテー スープ(かぶ・かぶの葉) フルーツ	鮭	白米 三温糖 植物油	根生姜 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	乳酸菌飲料 市販のおやつ
22 水	ごはん ポークビーンズ ごまお浸し 味噌汁(大根・しめじ) フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 味噌	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 白ごま	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 大根 しめじ フルーツ	牛乳 じゃこパン
24 金	ごはん 旨煮 ブロッコリーのおかか和え 清し汁(庄内麩・ほうれん草) フルーツ	鶏挽肉 削り節	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 庄内麩	人参 玉葱 ブロッコリー ほうれん草 フルーツ	牛乳 豆乳くずもち
25 土	ごはん 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 味噌	白米 じゃが芋 植物油 庄内麩	人参 玉葱 ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
27 月	ごはん 豚肉のにらたま炒め いとこ煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ	豚もも肉 卵 小豆 油揚げ 味噌	白米 ごま油 三温糖	人参 玉葱 しめじ もやし にら 南瓜 キャベツ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト
28 火	ごはん 白身魚のカレー焼 お浸し 清し汁(えのき・小松菜) フルーツ	カレイ 削り節	白米 片栗粉 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき茸 小松菜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
29 水	ごはん 炒り豆腐 しらすサラダ スープ(チンゲン菜・ホールコーン) フルーツ	絞豆腐 豚挽肉 白子干し	白米 植物油 三温糖	人参 長葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 ホールコーン フルーツ	牛乳 さつまいものオレンジ煮
30 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の風味焼 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	油揚げ 鶏もも肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 植物油 春雨 白ごま じゃが芋	人参 エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 長葱 玉葱 フルーツ	牛乳 焼きそば

毎月19日は食育の日 『もっと食べよう魚・貝料理』 鰯(いわし)

鰯には脳細胞を活性化させると言われるDHAや、中性脂肪を低下させる働きが期待できるEPA、また、歯や骨の素となるカルシウム、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが含まれています。

魚をおろすのが苦手でも鰯のすり身を利用してつみれ汁にしたり、鰯の稚魚であるちりめんじゃこやしらす干しなど、手軽に食べることができます。

鰯は「魚に弱い」と書くように、非常に鮮度が落ちやすい魚なので、目が黒く澄んでいて、体側の黒い点鮮明で、しっかりうろこがついているものを選びましょう。



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。

※千葉市の献立を基に掲載しています。
※食材の調達により変更がある場合があります。

《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	274kcal	11.5g	6.1g	64mg	1.2g
3歳以上児	452kcal	15.1g	6.5g	68mg	1.2g

鰯のつみれ汁

<材料4人分>

鰯すり身	160g	大根	120g
長葱	5cm	人参	1/3本
根生姜	1かけ	里芋	4個
酒	小さじ1	白菜	120g
味噌	小さじ1/2	かつおだし	600cc
小麦粉	大さじ1	味噌	大さじ2
		小松菜	2株(40g)

<作り方>

- ①鰯のすり身と、みじん切りにした長葱・生姜の絞り汁・酒・味噌・小麦粉をあわせ、よく混ぜておく。
- ②大根・人参・里芋をいちょうに切り、白菜は2cmの短冊に切ってだし汁で煮る。
- ③野菜が煮えたら①をスプーンで落とす。
- ④味噌で味をつけて、茹でて2cmに切った小松菜を加える。