

令和元年7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	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 月	ごはん 厚焼卵 ひじきのサラダ 味噌汁 (キャベツ・小松菜) フルーツ	牛乳 ポテトピザ	卵 芽ひじき 味噌 高野 鶏ささみ チーズ	白米 三温糖 植物油 ごま油 じゃが芋	もやし 人参 胡瓜 キャベツ 小松菜 フルーツ
2 火	ごはん 鮭の照焼き お浸し 味噌汁 (茄子・玉葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 削り節 味噌 乳酸菌飲料	白米 植物油	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 茄子 玉葱 フルーツ
3 水	ごはん ほたて豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 (えのき・わかめ) フルーツ	牛乳 ミートマカロニ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 豚挽肉	白米 植物油 片栗粉 ごま油 三温糖 さつま芋 マカロニ	人参 しめじ 玉葱 さやいんげん レーズン えのき茸 フルーツ
4 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 野菜ソテー 清し汁 (豆腐・長葱) フルーツ	牛乳 人参ブリッソ	鶏もも肉 味噌 豆腐 牛乳 粉チーズ	白米 白ごま 三温糖 植物油 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 長葱 フルーツ
5 金	わかめごはん コンスープ ナムル フルーツ	牛乳 セタゼリー お星さませんべい	わかめごはんの素 豚もも肉 豆乳 牛乳 アガー	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 白米 白ごま	玉葱 人参 クリームコーン パセリ もやし ほうれん草 フルーツ
6 土	豚丼 粉ふき芋 フルーツ スープ (もやし・ほうれん草)	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 もやし ほうれん草
8 月	ごはん すき焼き風煮 ごまお浸し 味噌汁 (もやし・にら) フルーツ	牛乳 ジャムスコーン	豚もも肉 焼豆腐 卵 味噌 牛乳	白米 しらたき 小麦粉 植物油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 キャベツ もやし にら フルーツ
9 火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 粉吹芋 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かかれい 油揚げ 味噌 乳酸菌飲料	白米 米粉 植物油 三温糖 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 キャベツ フルーツ
10 水	パゲティミートソース 高野豆腐の含め煮 スープ (帆立水煮・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	豚挽肉 味噌 鮭 高野豆腐 帆立貝 牛乳	スパゲティ 植物油 米粉 三温糖 白米	玉葱 人参 グリンピース トマト チンゲン菜 フルーツ
11 木	ごはん 回鍋肉 南瓜の含め煮 清し汁 (庄内麩・ほうれん草) フルーツ	牛乳 おからケーキ	豚ロース肉 味噌 牛乳 おから パター	白米 ごま油 三温糖 庄内麩 小麦粉	キャベツ 人参 黄ピーマン ビーマン 根生姜 にんにく 南瓜 ほうれん草 フルーツ
12 金	ひじきごはん 松風焼 トマト スープ (玉葱・しめじ) フルーツ	牛乳 ツナサンド	芽ひじき 油揚げ 鶏挽肉 味噌 牛乳 ツナ缶	白米 三温糖 片栗粉 白ごま 食パン	人参 さやいんげん エリンギ れんこん トマト 玉葱 しめじ フルーツ
13 土	ごはん トマト煮 いんげんのごま和え オニオンスープ フルーツ	牛乳 市販のおやつ	鶏もも肉 牛乳	白米 植物油 白ごま	人参 トマト缶 しめじ さやいんげん 玉葱 パセリ フルーツ
16 火	ごはん 鮭のオイル焼 茄子の味噌炒め 清し汁 (冬瓜・ほうれん草) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 豚挽肉 味噌 乳酸菌飲料	白米 米粉 植物油 三温糖	茄子 ビーマン 冬瓜 ほうれん草 フルーツ
17 水	ロールパン ひじき豆腐ハンバーグ コールスローサラダ スープ (大根・小松菜) フルーツ	牛乳 ふかし芋	高野豆腐 鶏挽肉 芽ひじき 牛乳	白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズタイプ調味料 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 大根 小松菜 フルーツ
18 木	中華丼 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (あさり・しめじ・万能葱) フルーツ	牛乳 豆乳くずもち	豚挽肉 ロースハム 削り節 あさり 味噌 豆乳 牛乳	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 白菜 もやし ブロッコリー しめじ 万能葱 フルーツ
19 金	夏野菜カレーライス 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 南瓜 ズッキーニ 胡瓜 トマト ミックスジュース みかん缶 もも缶 バイン缶
20 土	わかめうどん 南瓜サラダ フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 わかめ	うどん マヨネーズタイプ調味料	人参 玉葱 南瓜 フルーツ
22 月	ごはん パンキンオムレツ 切干大根の煮付 清し汁 (豆腐・長葱) フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	卵 ロースハム 豆乳 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	白米 植物油 三温糖 マカロニ	南瓜 グリンピース 切干大根 人参 小松菜 長葱 フルーツ フルーツ
23 火	ごはん 白身魚の磯辺焼 含め煮 味噌汁 (キャベツ・にら) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かかれい 青のり 高野豆腐 味噌 乳酸菌飲料	白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 三温糖	人参 キャベツ にら フルーツ
24 水	ごはん 大豆のカレー煮 しらす和え 味噌汁 (もやし・わかめ) フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ	大豆水煮 豚もも肉 しらす干し わかめ 味噌 牛乳 パター	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 ほうれん草 もやし フルーツ
25 木	ごはん 炒めビーフン 鶏もも肉の風味焼 スープ (えのき・小松菜) フルーツ	牛乳 オレンジゼリー	豚挽肉 鶏もも肉 牛乳 アガー	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 ビーマン にんにく 根生姜 長葱 えのき茸 小松菜 フルーツ オレンジジュース
26 金	ごはん 旨煮 小松菜とコンソメのソテー 味噌汁 (白玉麩・万能葱) フルーツ	牛乳 ジャムパン	豚もも肉 味噌 牛乳	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 白玉麩 食パン	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン 万能葱 フルーツ
27 土	ロールパン ハンバーグ 人参とコンソメ炒め スープ (小松菜・玉葱) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚挽肉 牛乳	ロールパン 植物油	人参 玉葱 ホールコーン 小松菜 フルーツ
29 月	ごはん すごもり卵 酢の物 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) フルーツ	牛乳 さつま芋の甘煮	豚もも肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	白米 しらたき 植物油 三温糖 さつま芋	人参 玉葱 エリンギ グリンピース 胡瓜 バインアップル ほうれん草 フルーツ
30 火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ひじきの煮付 味噌汁 (茄子・いんげん) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 芽ひじき 油揚げ 味噌 乳酸菌飲料	白米 米粉 植物油 マヨネーズタイプ調味料 三温糖	玉葱 パセリ クリームコーン ホールコーン 人参 茄子 さやいんげん フルーツ
31 水	冷麺 煮豆 フルーツ	牛乳 そばおにぎり	鶏挽肉 味噌 ロースハム 金時豆 牛乳 豚挽肉	茹うどん 三温糖 片栗粉 白ごま	長葱 根生姜 胡瓜 人参 フルーツ

※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。

毎月19日は食育の日『保育所で人気のメニュー』

《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	264kcal	11.1g	6.8g	62mg	1.3g
3歳以上児	442kcal	14.7g	7.2g	66mg	1.3g

酢味噌和え

＜材料4人分＞
 鶏ささみ 2本(60g)
 酒 大さじ1/2杯
 胡瓜 1/2本(60g)
 生わかめ 12g
 トマト 1個(120g)
 酢 大さじ1/2杯
 砂糖 大さじ1杯
 ごま油 大さじ2杯
 味噌 大さじ1/2杯

＜作り方＞
 ①鶏ささみは、酒を入れた熱湯
 でよく茹で、細かくさく。
 ②胡瓜は半月切り、生わかめは
 熱湯を通し長さ2cmに切る。
 トマトは2cm角切りにする。
 ③調味料を合わせ、①②を
 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。