

平成29年9月 千葉市アップルナーズリー保育園予定献立表

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 金	ごはん めかじきの照焼き ごま和え 味噌汁(南瓜・油揚げ) フルーツ	めかじき 油揚げ 味噌	白米 三温糖 白ごま	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 南瓜 フルーツ	牛乳 カレーライス
2 土	焼きそば お浸し 味噌汁 フルーツ	白子干し 油揚げ 味噌	中華麺 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 万能葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
4 月	ごはん 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・にら) フルーツ	卵 豆腐 味噌	白米 三温糖 植物油 マカロニ マヨネーズタイプ調味料	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 にら フルーツ	牛乳 さつまいもの包み揚げ
5 火	ごはん 魚のカレー焼 人参の甘煮 ブロッコリー スープ(冬瓜・わかめ) フルーツ	かれい 牛乳 わかめ	白米 植物油 三温糖	玉葱 パセリ 人参 ブロッコリー 冬瓜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
6 水	ごはん 炒り豆腐 さつまいのオレンジ煮 味噌汁(玉葱・ほうれん草) フルーツ	絞豆腐 豚挽肉 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつまい	人参 長葱 グリンピース 玉葱 オレンジジュース ほうれん草 フルーツ	牛乳 ドーナツ
7 木	ごはん チキンチャップ いんげんのごまお浸し スープ(帆立水煮・青梗菜) フルーツ	鶏もも肉 帆立貝	白米 植物油 三温糖 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン さやいんげん チンゲン菜 フルーツ	牛乳 コーントースト
8 金	鮭ごはん けんちん汁 小松菜とコーンのソテー フルーツ	鮭 鶏もも肉 豆腐	白米 白ごま 里芋 植物油 片栗粉	大根 人参 長葱 小松菜 ホールコーン フルーツ	牛乳 フルーツゼリー せんべい
9 土	ごはん スープ煮 ブロッコリー フルーツ	鶏もも肉	白米 里芋 植物油	大根 人参 長葱 ブロッコリー フルーツ	牛乳 市販のおやつ
11 月	ごはん 挽肉入りオムレツ お浸し 味噌汁(冬瓜・おくら) フルーツ	卵 豚挽肉 削り節 味噌	白米 植物油	玉葱 パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 冬瓜 おくら フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
12 火	ごはん 鮭の味噌焼き ひじきの煮付 スープ(キャベツ・しめじ) フルーツ	鮭 味噌 油揚げ 芽ひじき	白米 三温糖	玉葱 レモン パセリ 人参 キャベツ しめじ フルーツ	オレンジジュース 市販のおやつ
13 水	スパゲティボンゴレ 高野豆腐の含め煮 スープ(クリーム・ほうれん草) フルーツ	あさり 高野豆腐	スパゲティ 植物油 三温糖	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム パセリ にんにく クリームコーン ほうれん草 フルーツ	牛乳 鶏ごはん
14 木	ごはん なすの衣揚げ 即席漬け 味噌汁(白玉麩・わかめ) フルーツ	豚挽肉 塩昆布 わかめ 味噌	白米 パン粉 小麦粉 植物油 白玉麩	茄子 玉葱 エリンギ 人参 キャベツ 胡瓜 フルーツ	牛乳 さつまいもの甘煮
15 金	ごはん 炒り鶏風煮 ブロッコリー 味噌汁(豆腐・なめこ) フルーツ	鶏もも肉 豆腐 味噌	白米 里芋 しらたき 植物油 三温糖	ごぼう れんこん 人参 ブロッコリー なめこ フルーツ	牛乳 いちごケーキ
16 土	煮込みうどん 粉ふき芋 フルーツ	鶏もも肉	うどん じゃが芋	なめこ 人参 玉葱 万能葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
19 火	ごはん 白身魚の蒲焼き 磯和え 味噌汁(切干大根・長葱・あさり) フルーツ	かれい 刻みのり あさり 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 切干大根 長葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
20 水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 清し汁(しめじ・白菜) フルーツ	豆腐 豚挽肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま	玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 しめじ 白菜 フルーツ	牛乳 ジャムパン
21 木	ごはん 中華風春雨サラダ 鶏もも肉の風味焼き 味噌汁(庄内麩・わかめ) フルーツ	鶏もも肉 わかめ 味噌	白米 春雨 三温糖 ごま油 植物油 白ごま 庄内麩	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 根生姜 長葱 フルーツ	牛乳 鮭ごはん
22 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 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 根生姜 人参 玉葱 もやし ほうれん草 オレンジジュース	牛乳 人参ケーキ
25 月	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁(茄子・小松菜) フルーツ	豚もも肉 焼豆腐 卵 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ 茄子 小松菜 フルーツ	牛乳 帆立ごはん
26 火	ごはん 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付 味噌汁(キャベツ・玉葱) フルーツ	かれい 青のり 油揚げ 味噌	白米 小麦粉 植物油 三温糖	切干大根 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
27 水	ごはん ポークビーンズ 白子とえ スープ(もやし・わかめ) フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 白子干し わかめ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 もやし フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
28 木	ごはん 鶏ハンバーグ フレンチサラダ 清し汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ	鶏挽肉 味噌 豆腐	白米 片栗粉 植物油	人参 玉葱 ピーマン 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 マカロニのカレー揚げ
29 金	中華丼 煮豆 味噌汁(えのき・油揚げ) フルーツ	豚挽肉 金時豆 味噌 油揚げ	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 白菜 もやし えのき茸 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
30 土	運 動 会				

毎月19日は食育の日
『もっと食べよう魚・貝料理』
秋刀魚(さんま)

さんまは秋の代表的な魚です。
EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれ、そのほかにも良質なたんぱく質やビタミン・カルシウム・ミネラルといった栄養素が豊富に含まれています。
美味しいさんまを見分けるには、背中部分の部分が青黒く光っていて全体に張りがあり、太っているものを選ぶと良いでしょう。

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	260kcal	10.7g	6.4g	62mg	1.2g
3歳以上児	428kcal	14.3g	6.8g	66mg	1.2g

さんまの蒲焼き

<材料4人分>

- さんま 2尾
(3枚おろしにしたものを半分に切る。1切50gくらい)
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 小さじ1
- かつおだし 1/4カップ

<作り方>

- ①さんまは片栗粉をつけて揚げる。
- ②砂糖・醤油・みりん・かつおだしを鍋に入れて煮立てる。
- ③①を熱いうちに②に漬け込む。