

平成30年2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			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 木	ごはん 鶏肉の味噌焼 野菜ソテー スープ (チンゲン菜・帆立水煮) フルーツ	鶏もも肉 味噌 帆立貝	白米 植物油	長葱 人参 キャベツ もやし エリンギ ビーマン チンゲン菜 フルーツ	牛乳 ドーナツ
2 金	ごはん 旨煮 カリフラワーのカレー味 清し汁 (白玉麩・ほうれん草) フルーツ	豚もも肉 高野豆腐	白米 里芋 しらたき 植物油 三温糖 白玉麩	人参 玉葱 グリンピース カリフラワー ほうれん草 フルーツ	牛乳 節分ごめめ
3 土	ごはん 高野豆腐の煮物 里芋和え 清し汁 フルーツ	豚もも 高野豆腐	白米 里芋 植物油 三温糖 麩 マヨネーズタイプ調味料	人参 玉葱 グリンピース フルーツ	牛乳 市販のおやつ
5 月	ごはん すき焼き風煮 粉炊芋 味噌汁 (大根・長葱) 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 ほうれん草 長葱 大根 フルーツ	牛乳 カレーうどん
6 火	ごはん 白身魚のレモン風味焼 ごま和え 味噌汁 (南瓜・玉葱) フルーツ	かれい 味噌	白米 植物油 白ごま 三温糖	玉葱 人参 パセリ レモン ほうれん草 キャベツ 南瓜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
7 水	ツナときのこのトマトパスタ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (かぶ・かぶの葉・あさり水煮) フルーツ	鮪 高野豆腐 あさり 味噌	スパゲティ 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ しめじ マッシュルーム トマト パセリ かぶ かぶの葉 フルーツ	牛乳 じゃこおにぎり
8 木	ごはん 鶏の唐揚げ フレンチサラダ スープ (人参・ホールコーン・小松菜) フルーツ	鶏もも肉	白米 片栗粉 植物油	根生姜 キャベツ りんご 胡瓜 みかん 人参 ホールコーン 小松菜 フルーツ	牛乳 野菜ケーキ
9 金	ごはん 磯煮 めかじきのムニエル 味噌汁 (白菜・えのき) フルーツ	大豆水煮 芽ひじき 油揚げ めかじき 味噌	白米 植物油 三温糖 米粉	人参 白菜 えのき茸 フルーツ	牛乳 さつま芋の甘煮
10 土	ごはん トマト煮 白菜の柔らか煮 味噌汁 (もやし・万能葱) フルーツ	大豆水煮 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	人参 トマト 白菜 えのき茸 万能葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
13 火	ごはん ぶりの照焼 更紗炒め 味噌汁 (キャベツ・玉葱) フルーツ	ぶり 味噌	白米 三温糖 じゃが芋 植物油	根生姜 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
14 水	ごはん ひよこ豆のトマト煮 磯和え 味噌汁 (もやし・万能葱) フルーツ	ひよこ豆 鶏もも肉 刻みのり 味噌	白米 植物油	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ もやし 万能葱 フルーツ	牛乳 シチュー
15 木	ごはん 炒めビーフン 鶏もも肉の味噌焼 清し汁 (豆腐・小松菜) フルーツ	豚挽肉 鶏もも肉 味噌 豆腐	白米 ビーフン 植物油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 根生姜 にんにく 小松菜 フルーツ	牛乳 チーズトースト
16 金	カレーライス 中華風お浸し 野菜ジュース	豚もも肉 豆乳	白米 じゃが芋 植物油 米粉 白ごま ごま油	人参 玉葱 切干大根 ほうれん草 もやし 野菜ジュース	牛乳 マカロニきな粉
17 土	煮込みうどん ブロッコリー フルーツ	豚もも肉	うどん 植物油	人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー フルーツ	牛乳 市販のおやつ
19 月	ごはん コーン入りオムレツ 大根とツナの煮物 味噌汁 (豆腐・なめこ) フルーツ	卵 鮪 だし昆布 豆腐 味噌	白米 三温糖 植物油	クリームコーン パセリ 大根 なめこ フルーツ	牛乳 カリカリ芋
20 火	ごはん 鮭のオイル焼き 即席漬 人参の甘煮 味噌汁 (さつま芋・小松菜) フルーツ	鮭 塩昆布 味噌	白米 米粉 植物油 白ごま 三温糖 さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
21 水	焼うどん 南瓜の含め煮 清し汁 (わかめ・長葱) フルーツ	豚もも肉 削り節 わかめ	茹うどん 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 南瓜 長葱 フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
22 木	ごはん ミートローフ コールソーサラダ 味噌汁 (大根・えのき) フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 味噌	白米 植物油 片栗粉 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 ホールコーン 大根 えのき茸 フルーツ	牛乳 ようかん せんべい
23 金	鮭ごはん かきたま汁 煮豆 フルーツ	鮭 鶏もも肉 あさり 卵 金時豆	白米 植物油 片栗粉 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	牛乳 揚げパン
24 土	パン スープ煮 キャベツ和え フルーツ	鶏もも肉	ロールパン 植物油 マヨネーズタイプ調味料	人参 玉葱 キャベツ しめじ ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
26 月	ごはん 厚焼卵 切干大根の煮付 清し汁 (しめじ・庄内麩) フルーツ	卵 油揚げ	白米 三温糖 植物油 庄内麩	切干大根 人参 小松菜 しめじ フルーツ	牛乳 ミートマカロニ
27 火	ごはん 白身魚の衣揚げ 和風サラダ 味噌汁 (豆腐・にら) フルーツ	かれい 豆腐 味噌	白米 小麦粉 植物油 三温糖	キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 にら フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
28 水	ごはん 豆腐のそぼろあん しらす和え 味噌汁 (白菜・わかめ) フルーツ	豆腐 豚挽肉 白子干し わかめ 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉	根生姜 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 白菜 フルーツ	牛乳 温麺

毎月19日は食育の日

『もっと食べよう魚・貝料理』

ツナ

ツナはマグロやカツオ類の総称で、日本では水煮や油漬にした缶詰が主流です。魚肉の形状が細かいフレーク状のものや、大きな塊のままのもの、食塩無添加や低脂肪を意識したものなどがあります。

栄養面では、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれ血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロールを調節する働きがあります。

サラダやパスタ、煮物や炊き込みご飯など、様々な料理に使うことができます。手軽で保存もきくので、常備しておく便利です。

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もあります

《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	319kcal	13.7g	9.2g	129mg	1.3g
3歳以上児	497kcal	17.3g	9.6g	133mg	1.3g

大根とツナの煮物

<4人分>

大根 中1/8本 (120g)
ツナ 40g
昆布 7cm角位 (4g)
砂糖 小さじ1弱
醤油 小さじ1弱
酒 小さじ1弱
かつおだし 80cc

<作り方>

- ①昆布は水で戻して1.5cmの色紙切りにする。
- ②大根はちょう切りにし、ツナ・昆布・砂糖・醤油・酒・かつおだしとともに鍋にいれ、煮含める。