

令和元年11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
1 金	ごはん 旨煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(なめこ・長葱) フルーツ	牛乳 きな粉揚げパン	豚もも肉 高野豆腐 味噌 牛乳 きな粉	白米 里芋 植物油 しらたき 三温糖 ロールパン	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン なめこ 長葱 フルーツ
2 土	ごはん 豚汁 小松菜和え フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 高野豆腐 味噌 牛乳	白米 里芋 植物油 しらたき 三温糖	人参 大根 万能葱 小松菜 フルーツ
5 火	納豆ごはん ぶりの照焼 野菜ソテー 味噌汁(えのき・小松菜) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	納豆 ぶり 味噌 乳酸菌飲料	白米 三温糖 植物油	根生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ ピーマン えのき茸 小松菜 フルーツ
6 水	ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの重ね煮 スープ(キャベツ・人参) フルーツ	牛乳 ジャムサンドパン	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつまい 食パン	玉葱 長葱 なら 根生姜 りんご レーズン 人参 キャベツ フルーツ いちごジャム
7 木	ごはん 中華風ハンバーグ 即席漬 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ	牛乳 人参プリッツ	豚挽肉 塩昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	白米 ごま油 植物油 小麦粉	長葱 キャベツ なら にんにく 根生姜 白菜 胡瓜 人参 フルーツ
8 金	わかめごはん かきたま汁 煮豆 フルーツ	牛乳 さつまいものチーズ焼き	わかめごはんの素 鶏もも肉 卵 あさり 金時豆 牛乳 チーズ ベーコン	白米 植物油 片栗粉 さつまい	人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし ほうれん草 フルーツ
9 土	煮込みうどん 粉ふき芋 フルーツ	牛乳 市販のおやつ	鶏もも肉 卵 牛乳	うどん 植物油 じゃが芋	人参 大根 しめじ ほうれん草 フルーツ
11 月	ごはん バンブキンオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁(白菜・長葱) フルーツ	牛乳 ミートマカロニ	卵 ロースハム 豆乳 青のり 油揚げ 味噌 牛乳 豚挽肉	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 白菜 長葱 フルーツ
12 火	ロールパン 白身魚のレモン風味焼 フルーツ 里芋のごま味噌和え スープ(キャベツ・わかめ)	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かかれい 味噌 わかめ 乳酸菌飲料	ロールパン 植物油 里芋 白ごま 三温糖	玉葱 人参 パセリ レモン キャベツ フルーツ
13 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え 清し汁(庄内麩・しめじ) フルーツ	牛乳 ジャムスコーン	白ウゲン豆 豚もも肉 ベーコン 牛乳 バター	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 庄内麩 小麦粉	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ フルーツ いちごジャム
14 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 春雨サラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉) フルーツ	牛乳 みそソフトポテト	鶏もも肉 ロースハム 味噌 牛乳 バター	白米 春雨 さつまい マヨネーズ	マーマレード キャベツ 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 フルーツ
15 金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳 フルーツヨーグルト	豚もも肉 味噌 わかめ 鶏ささみ 牛乳 ヨーグルト	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 みかん缶 りんご パナナ
16 土	焼きそば ごま和え たまごスープ フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 卵 牛乳	蒸し中華麺 植物油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 万能葱 フルーツ
18 月	ごはん すごもり卵 磯和え 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ	牛乳 せんべい 水ようかん	豚もも肉 卵 刻みのり 豆腐 味噌 牛乳 寒天 こしあん	白米 しらたき 植物油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 エリンギ グリンピース ほうれん草 キャベツ 万能葱 フルーツ
19 火	ごはん 白身魚のカレー揚 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かかれい 削り節 味噌 乳酸菌飲料	白米 片栗粉 植物油 じゃが芋	根生姜 ブロッコリー 玉葱 フルーツ
20 水	和風スパゲティボンゴレ 高野豆腐の含め煮 スープ(クリームコーン・パセリ) フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	ベーコン あさり 高野豆腐 牛乳 鮭	パゲティ 植物油 三温糖 白米 白ごま	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 小松菜 クリームコーン パセリ フルーツ
21 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の風味焼 味噌汁(切干大根・万能葱) フルーツ	牛乳 おからケーキ	油揚げ 鶏もも肉 味噌 牛乳	白米 ごま油 三温糖 春雨 植物油 白ごま	人参 エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 長葱 切干大根 万能葱 フルーツ
22 金	ごはん 鮭のオイル焼 五目豆 清し汁(大根・人参・小松菜) フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 大豆水煮 豚もも肉 刻み昆布 きな粉	白米 米粉 植物油 三温糖 マカロニ	ごぼう 人参 さやいんげん 大根 小松菜 フルーツ
25 月	ごはん 五目卵焼 ごま和え 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	卵 豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳 アガー	白米 植物油 三温糖 白ごま	人参 エリンギ グリンピース ほうれん草 キャベツ 万能葱 フルーツ ぶどうジュース
26 火	ごはん 煮魚 更紗炒め フルーツ 味噌汁(キャベツ・なら)	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かかれい ロースハム 味噌 乳酸菌飲料	白米 三温糖 植物油 片栗粉 じゃが芋	人参 ピーマン キャベツ なら フルーツ
27 水	ごはん 炒り豆腐 南瓜の含め煮 スープ(チンゲン菜・わかめ) フルーツ	牛乳 じゃこトースト	高野豆腐 豚挽肉 わかめ 牛乳 白子干し	白米 植物油 三温糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	人参 エリンギ 長葱 南瓜 チンゲン菜 フルーツ 万能葱
28 木	ごはん 豚肉の味噌焼 フレンチサラダ 清し汁(えのき・小松菜) フルーツ	牛乳 オレンジケーキ	豚もも肉 味噌 牛乳 バター	白米 植物油 白ごま 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ りんご 胡瓜 みかん えのき茸 小松菜 フルーツ オレンジジュース
29 金	鮭ごはん ひじきの煮付 豆乳のチキンクリームシチュー フルーツ	牛乳 ふかし芋	鮭 芽ひじき 鶏もも肉 青のり 豆乳 油揚げ 牛乳	白米 白ごま 米粉 植物油 三温糖 さつまい	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー かぶ かぶの葉 フルーツ
30 土	ロールパン チキンのトマト煮 かぶサラダ オレンジジュース	牛乳 市販のおやつ	鶏もも肉 牛乳	ロールパン 植物油 三温糖 マヨネーズ	トマト缶 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー かぶ かぶの葉 フルーツ

※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。

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	282kcal	11.8g	6.8g	69mg	1.3g
3歳以上児	460kcal	15.4g	7.2g	73mg	1.3g

白身魚のカレー揚

<材料4人分>

白身魚の切り身(むきかかれいなど)
4切 (1切60g)
醤油 大さじ1(16g)
カレー粉 小さじ1/4(0.5g)
酒 小さじ1(5g)
根生姜 1かけ
片栗粉 適量
揚げ油 適量

<作り方>

- ①醤油、カレー粉、酒、すりおろした生姜のしぼり汁を合わせた中に魚を入れて10分ほど漬ける。
- ②①に片栗粉をまぶして180度に熱した油で揚げる。

食育ホームページ

おいしい!元氣!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。