

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 さつま芋の重ね煮 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 さつま芋 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 さつま芋のチーズ焼き	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 さつま芋	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 さつま芋 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 さつま芋	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。