

令和1年9月 アップルナーズ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
2 月	親子丼 粉炊芋 味噌汁 (もやし・にら) フルーツ	牛乳 スコーン	鶏もも肉 卵 刻みのり 味噌 牛乳 バター	白米 植物油 三温糖 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 もやし にら フルーツ イチゴジャム
3 火	ごはん 鮭の味噌焼 ひじきのサラダ スープ (豆腐・ほうれん草) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 味噌 芽ひじき 豆腐 乳酸菌飲料	白米 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 もやし 胡瓜 ほうれん草 フルーツ
4 水	ごはん 炒り豆腐 しらす和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) フルーツ	牛乳 フレンチトースト	高野豆腐 豚挽肉 しらす干し 味噌 牛乳 卵 バター	白米 植物油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 食パン	人参 エリンギ 長葱 ほうれん草 玉葱 フルーツ
5 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の味噌焼 スープ (カレムーン・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 さつま芋のスティックフライ	油揚げ 鶏もも肉 味噌 牛乳	白米 春雨 ごま油 三温糖 植物油 白ごま さつま芋	人参 エリンギ ピーマン 根生姜 にんにく クリームコーン チンゲン菜 フルーツ
6 金	中華丼 煮豆 味噌汁 (大根・わかめ) フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	豚挽肉 ロースハム 金時豆 わかめ 味噌 牛乳 きな粉	白米 植物油 三温糖 片栗粉 マカロニ	人参 エリンギ 白菜 もやし さやえんどう 大根 フルーツ
7 土	みそラーメン いんげんのごま和え フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚挽肉 ロースハム 味噌 牛乳	中華麺 植物油 三温糖 白ごま	人参 エリンギ 白菜 もやし さやいんげん フルーツ
9 月	ごはん 挽肉入りオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁 (南瓜・長葱) フルーツ	牛乳 味噌スイートポテト	卵 豚挽肉 油揚げ 味噌 牛乳 バター	白米 植物油 三温糖 さつま芋	玉葱 切干大根 人参 小松菜 南瓜 長葱 フルーツ
10 火	ごはん かねいの蒲焼 お浸し 味噌汁 (豆腐・なめこ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かねい 削り節 豆腐 味噌 乳酸菌飲料	白米 片栗粉 植物油 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ フルーツ
11 水	ごはん ポークビーンズ 即席漬 清し汁 (しめじ・ほうれん草) フルーツ	牛乳 ドーナツ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン 塩昆布 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 ホットケーキミックス	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ ほうれん草 フルーツ
12 木	ごはん カレービーフン 南瓜の含め煮 味噌汁 (キャベツ・あさり) フルーツ	牛乳 じゃこトースト	豚挽肉 あさり 味噌 牛乳 しらす干し	白米 ビーフン 植物油 三温糖 食パン マヨネーズ	人参 にら 玉葱 もやし しめじ 南瓜 キャベツ フルーツ 万能葱
13 金	ごはん 旨煮 酢の物 味噌汁 (もやし・いんげん) フルーツ	牛乳 コーンケーキ	豚もも肉 高野豆腐 わかめ しらす干し 味噌 牛乳	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 ホットケーキミックス	人参 玉葱 胡瓜 もやし さやいんげん フルーツ ホールコーン
14 土	鮭チャーハン ナムル わかめスープ フルーツ	牛乳 市販のおやつ	鮭フレーク わかめ 牛乳	白米 ごま油 白ごま	ねぎ 人参 もやし フルーツ
17 火	ごはん かねいの風味焼 なすの味噌炒め 清し汁 (豆腐・ねぎ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かねい 豚挽肉 味噌 豆腐 乳酸菌飲料	白米 植物油 三温糖	玉葱 人参 パセリ レモン 茄子 ピーマン 万能ねぎ フルーツ
18 水	ごはん 家常豆腐 さつま芋のれんげ煮 スープ (帆立水煮・わかめ) フルーツ	牛乳 いちごケーキ	豚もも肉 豆腐 味噌 帆立貝 わかめ 牛乳 バター	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉	根生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン オレンジジュース フルーツ イチゴジャム
19 木	ごはん 鶏肉の葱塩焼 野菜ソテー 味噌汁 (じゃが芋・ほうれん草) フルーツ	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも肉 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	白米 白ごま ごま油 植物油 じゃが芋 片栗粉	長葱 根生姜 人参 キャベツ もやし エリンギ ピーマン ほうれん草 フルーツ
20 金	ロールパン 南瓜の豆乳グラタン 和風サラダ スープ (もやし・しめじ) フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	鶏もも肉 豆乳 牛乳 鮭	ロールパン 植物油 米 粉 コーンフレーク 白米	南瓜 玉葱 マッシュルーム クリームコーン パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 もやし しめじ フルーツ
21 土	焼きそば ほうれん草の胡麻和え スープ (クリームコーン) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 牛乳	中華麺 植物油 三温糖 白ごま	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 クリームコーン フルーツ
24 火	ごはん 鮭の竜田揚 ごま和え 味噌汁 (茄子・油揚げ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 油揚げ 味噌 芽ひじき 削り節 乳酸菌飲料	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 茄子 フルーツ 胡瓜
25 水	スパゲティナポリタン 高野豆腐の含め煮 スープ (キャベツ・ホールコーン) フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ	ウインナー 高野豆腐 牛乳 バター 生クリーム	スパゲティ 植物油 三 温糖 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ ホールコーン フルーツ
26 木	ごはん 鶏ハンバーグ フレンチサラダ 清し汁 (豆腐・しめじ・みつば) フルーツ	牛乳 ふかし芋	鶏挽肉 味噌 豆腐 牛乳	白米 片栗粉 植物油 さつま芋	人参 玉葱 ピーマン 根生姜 キャベツ りんご 胡瓜 みかん しめじ みつば フルーツ
27 金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 鮪 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 胡瓜 トマト 野菜ジュース
28 土	運動会				
30 月	ごはん 厚焼卵 コールスローサラダ 味噌汁 (えのき・ほうれん草) フルーツ	牛乳 ジャムパン	卵 味噌 豆乳 牛乳	白米 三温糖 植物油 マヨネーズ タイプ調味料 食パン	キャベツ 胡瓜 人参 ホールコーン えのき茸 ほうれん草 フルーツ イチゴジャム

※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	259kcal	10.8g	6.3g	56mg	1.3g
3歳以上児	437kcal	14.4g	6.7g	60mg	1.3g

鶏肉の葱塩焼

<材料4人分>

鶏もも肉 200g
長葱 1/2本(40g)
生姜のすりおろし 小さじ1/2
白すりごま 小さじ1
塩 ひとつまみ(1.2g)
醤油 小さじ1/3
ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。長葱はみじん切りにする。
- ②長葱、生姜のすりおろし、白すりごま、塩、醤油、ごま油を混ぜ合わせ、鶏もも肉を15分ほど漬けこむ。
- ③180度のオーブンで15～20分ほど焼く。

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。