

平成30年9月 千葉市アップルナーズリ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 土	ごはん 野菜炒め 粉ふき芋 清し汁 (茄子・麩) フルーツ	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油 麩	人参 玉葱 キャベツ 茄子 もやし フルーツ	牛乳 市販のおやつ
3 月	三色ごはん マカロニサラダ 味噌汁 (豆腐・にら) フルーツ	卵 鶏挽肉 ロースハム 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	さやいんげん キャベツ 胡瓜 人参 にら フルーツ	牛乳 ポテトのチーズ焼き
4 火	ごはん 白身魚のガーリックソースかけ 人参の甘煮 ブロッコリー スープ (もやし・わかめ) フルーツ	かれい 豆乳 わかめ	白米 植物油 米粉 三温糖	玉葱 パセリ 人参 ブロッコリー もやし フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
5 水	ごはん 炒り豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁 (玉葱・ほうれん草) フルーツ	高野豆腐 豚挽肉 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 長葱 南瓜 玉葱 ほうれん草 フルーツ	牛乳 シュガートースト
6 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 青梗菜 フルーツ	牛乳 ジャムスコーン
7 金	ごはん 炒り鶏風煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (白玉麩・長葱・あさり) フルーツ	鶏もも肉 あさり 味噌	白米 里芋 しらたき 植物油 三温糖 白玉麩	れんこん 人参 グリンピース 小松菜 ホールコーン 長葱 フルーツ	牛乳 味噌ラーメン
8 土	ミートソーススパゲティ 人参とれんこんサラダ スープ (小松菜・コーン) フルーツ	豚ひき肉	スパゲティ 植物油 三温糖	れんこん 人参 小松菜 ホールコーン フルーツ	牛乳 市販のおやつ
10 月	ごはん 挽肉入りオムレツ お浸し 味噌汁 (豆腐・万能葱) フルーツ	卵 豚挽肉 削り節 豆腐 味噌	白米 植物油	玉葱 パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 万能葱 フルーツ	牛乳 大学芋
11 火	ごはん 白身魚の磯辺揚 切干大根のソテー 味噌汁 (キャベツ・しめじ) フルーツ	かれい 青のり ベーコン 味噌	白米 小麦粉 植物油 オリーブ油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ しめじ フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
12 水	スパゲティナポリタン ひじきのサラダ スープ (クリーム・ほうれん草) フルーツ	ウインナー 芽ひじき	スパゲティ 植物油 三温糖 ごま油	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト もやし 胡瓜 クリームコーン ほうれん草 フルーツ	牛乳 五目おにぎり
13 木	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼 即席漬 清し汁 (かぶ・かぶの葉) フルーツ	豚ロース肉 赤味噌 塩昆布	白米 植物油	長葱 根生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
14 金	中華丼 煮豆 味噌汁 (わかめ・小松菜) フルーツ	豚挽肉 ロースハム 金時豆 わかめ 味噌	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 白菜 もやし 小松菜 フルーツ	牛乳 せんべい りんごゼリー
15 土	ロールパン スープ煮 ふかし芋 フルーツ	豚もも肉	ロールパン さつま芋	人参 玉葱 エリンギ 白菜 もやし 小松菜 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
18 火	ごはん 白身魚の蒲焼き 磯和え 味噌汁 (切干大根・長葱) フルーツ	かれい 刻みのり 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
19 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋のオレンジ煮 スープ (人参・キャベツ・もやし) 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 さつま芋	玉葱 長葱 にら 根生姜 オレンジジュース 人参 キャベツ もやし フルーツ	牛乳 コーンサンド
20 木	ごはん 中華風春雨サラダ 鶏もも肉の風味焼 味噌汁 (庄内麩・わかめ) フルーツ	ロースハム 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 お月見デザート
21 金	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 (茄子・いんげん) 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 茄子 さやいんげん フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
22 土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し 味噌汁 (茄子・さやいんげん) フルーツ	豚もも肉 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 茄子 さやいんげん フルーツ	牛乳 市販のおやつ
25 火	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ風焼 ひじきの煮付 清し汁 (白菜・しめじ) フルーツ	鮭 味噌 芽ひじき 油揚げ	白米 三温糖 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 レモン パセリ 人参 白菜 しめじ フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
26 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え 味噌汁 (もやし・わかめ) フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン しらす干し わかめ 味噌	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 ココアケーキ
27 木	ロールパン 鶏ハンバーグ フレンチサラダ スープ (ホールコーン・ほうれん草) フルーツ	鶏挽肉 味噌	ロールパン 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 ホールコーン ほうれん草 フルーツ	牛乳 ほたておにぎり
28 金	カレーライス ナムル 野菜ジュース	豚もも肉 豆乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 もやし ほうれん草 野菜ジュース	牛乳 市販のおやつ
29 土	運 動 会				

毎月19日は食育の日
『旬の食材を使った保育所メニュー』

米

米はでんぷんの性質により、「うるち米」「もち米」に分けられます。

うるち米は精米していく段階において「玄米」「胚芽米」「精白米」などに分けられます。いずれも主成分は糖質です。玄米は糖質をエネルギーに換えるビタミンB1が多く含まれており、疲労回復や便秘の改善に効果的です。精白米は玄米に比べて消化が良く、様々な料理に向きます。

もち米に含まれるでんぷんは粘り気が強く、餅やおこわなどに向いています。



《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	6.7g	61mg	1.2g
3歳以上児	438kcal	14.3g	7.1g	65mg	1.2g

きのこごはん

<材料4人分>

白米	120g(約1カップ)	}	砂糖	8g(大さじ1)
人参	20g(1/8本)		醤油	8g(小さじ1.5)
しめじ	40g		酒	4g(小さじ1)
油揚げ	12g(1枚)		かつおだし	100g(1/2カップ)
えのき茸	40g(1/2袋)			

<作り方>

- ①油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。
- ②人参はせん切り、しめじは細かくほぐし、えのき・油揚げは2cmのせん切りにする。
- ③①・②を砂糖・醤油・酒・かつおだしで煮る。
- ④炊いたごはん③を混ぜる。

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。