

平成31年1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	
4 金	わかめごはん スープ煮 高野豆腐の含め煮 フルーツ	わかめごはんの素 豚もも肉 ベーコン 高野豆腐	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ フルーツ	牛乳 市販のおやつ
5 土	豚丼 ほうれん草のお浸し スープ(わかめ・ごま) フルーツ	豚もも肉 わかめ	白米 植物油 ごま	玉葱 人参 ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
7 月	親子丼 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ) フルーツ	鶏もも肉 卵 刻みのり 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー かぶ かぶの葉 フルーツ	牛乳 じゃこトースト
8 火	ごはん めかじきの照焼 即席漬 納豆 味噌汁(切干大根・ほうれん草) フルーツ	めかじき 塩昆布 納豆 味噌	白米 三温糖	根生姜 白菜 胡瓜 人参 切干大根 ほうれん草 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
9 水	スパゲティボンゴレ 小松菜と油揚げの煮浸し 清し汁(もやし・わかめ) フルーツ	ベーコン あさり 油揚げ わかめ	スパゲティ 植物油	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム パセリ にんにく 小松菜 もやし フルーツ	牛乳 鮭おにぎり
10 木	ごはん コロッケ お浸し 味噌汁(なめこ・万能葱) フルーツ	豚挽肉 削り節 味噌	白米 じゃが芋 植物油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ なめこ 万能葱 フルーツ	牛乳 いちごヨーグルト
11 金	ごはん 炒り鶏風煮 しらす干しの炒り煮 味噌汁(白玉麩・万能葱) フルーツ	鶏もも肉 しらす干し 青のり 味噌	白米 里芋 しらたき 植物油 三温糖 白ごま 麩	ごぼう れんこん 人参 グリンピース 万能葱 フルーツ	牛乳 味噌スイートポテト
12 土	ロールパン シチュー ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツ	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン じゃがいも 植物油	人参 玉葱 ブロッコリー フルーツ	牛乳 市販のおやつ
15 火	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 マカロニサラダ スープ(豆腐・にら) フルーツ	かれい 味噌 豆腐	白米 三温糖 白ごま マカロニ マヨネーズタイプ調味料	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 にら フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
16 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え 味噌汁(大根・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 大根 フルーツ	牛乳 人参プリッツ
17 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の風味焼 スープ(白菜・クリームコーン) フルーツ	油揚げ 鶏もも肉	白米 春雨 ごま油 三温糖 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 白菜 クリームコーン フルーツ	牛乳 ふかし芋
18 金	ごはん 鶏肉のおろし焼 野菜ソテー 味噌汁(南瓜・長葱) フルーツ	鶏もも肉 味噌	白米 三温糖 植物油	大根 根生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ ピーマン 南瓜 長葱 フルーツ	牛乳 オレンジケーキ
19 土	焼きそば 里芋の味噌マヨ和え スープ(大根・ピーマン) フルーツ	豚挽肉 味噌	蒸し中華麺 里芋 マヨネーズタイプ調味料	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 大根 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
21 月	ごはん キャロットオムレツ れんこんの金平 味噌汁(キャベツ・しめじ) フルーツ	卵 豆乳 味噌	白米 植物油 三温糖 白ごま	人参 パセリ れんこん キャベツ しめじ フルーツ	牛乳 ジャムサンド
22 火	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ	金目鯛 ロースハム 豆腐 味噌	白米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 植物油	人参 ピーマン ほうれん草 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
23 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ごま和え スープ(帆立水煮・チンゲン菜) フルーツ	高野豆腐 鶏挽肉 芽ひじき 帆立水煮	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 キャベツ チンゲン菜 フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
24 木	ごはん 豚肉の味噌焼 フレンチサラダ 清し汁(えのき茸・わかめ) フルーツ	豚もも肉 味噌 わかめ	白米 植物油 白ごま	玉葱 キャベツ りんご 胡瓜 みかん えのき茸 フルーツ	牛乳 スープスパゲティ
25 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	にんにく 根生姜 人参 玉葱 もやし ほうれん草 野菜ジュース	牛乳 フルーツポンチ
26 土	ごはん 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁(わかめ・麩) フルーツ	豚もも肉 味噌 わかめ	白米 じゃが芋 植物油 麩	人参 玉葱 もやし キャベツ フルーツ	牛乳 市販のおやつ
28 月	ごはん 五目卵焼 切干大根の煮付 味噌汁(玉葱・わかめ) フルーツ	卵 豚挽肉 油揚げ わかめ 味噌	白米 植物油 三温糖	人参 エリンギ グリンピース 切干大根 小松菜 玉葱 フルーツ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
29 火	ごはん 鮭の衣揚 ひじきのサラダ 清し汁(豆腐・小松菜) フルーツ	鮭 芽ひじき 豆腐	白米 小麦粉 植物油 三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜 小松菜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
30 水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 スープ(キャベツ・人参) 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	玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 キャベツ 人参 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
31 木	ロールパン ポルシチシチュー 小松菜とコーンのソテー フルーツ	豚もも肉 豆乳	ロールパン 白ごま じゃが芋 植物油 米粉	玉葱 人参 キャベツ トマト マッシュルーム 小松菜 ホールコーン フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり

《平均栄養価》 (おやつは除く)

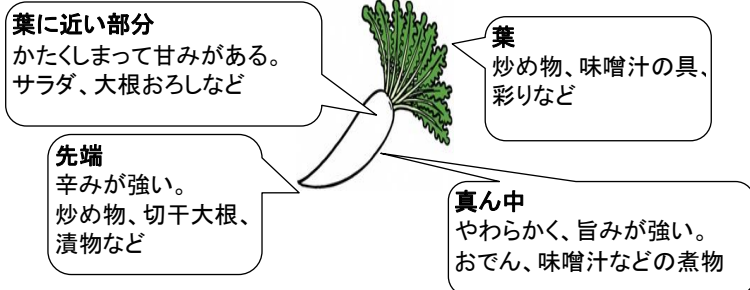
	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
1.2歳児	318kcal	12.9g	8.8g	125mg	1.3g
3歳以上児	496kcal	16.5g	9.2g	129mg	1.3g

毎月19日は食育の日

『旬の食材を使った保育所メニュー』

大根

大根は1年を通して出回っていますが、寒い時期のものは特に甘みが増しています。大根は部位によって食感や味わいが違うので、それぞれの持ち味を生かした調理方法でよりおいしく食べられます。保存する際は葉から水分が蒸発するので、葉と根の部分を持ち分けてラップで包むか新聞紙で包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存するとよいでしょう。葉も栄養がたくさんあるので、使い切りましょう。



鶏肉のおろし焼

<材料4人分>

鶏もも肉 200g
大根 60g(3~4cm)
生姜汁 小1かけ分
砂糖 小さじ1(3g)
醤油 大さじ1(18g)
酒 小さじ1(6g)
みりん 小さじ1(6g)

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②大根はすりおろし、生姜のしぼり汁と調味料を加える。
- ③②に①を10分位漬け込んでおく。
- ④③を漬け汁ごと200度のオーブンで15~20分ほど焼く。(フライパンでも焼けます。)

*大根の酵素で鶏肉が柔らかく仕上がります。

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。