

平成31年3月 千葉市アップルナースリー検見川浜保育園献立表

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 金	中華丼 高野豆腐の含め煮 清し汁(花麩・菜花) フルーツ	豚挽肉 ロースハム 高野豆腐	白米 植物油 三温糖 片栗粉 花麩	人参 エリンギ 白菜 もやし 菜花 フルーツ	カルピス ひな祭りデザート
2 土	ごはん 白菜の豆乳シチュー 菜の花和え 野菜ジュース	鶏もも肉 豆乳	白米 じゃがいも 植物油 米粉	人参 白菜 菜花 野菜ジュース	牛乳 市販のおやつ
4 月	納豆ごはん 柳川風煮 粉吹芋 味噌汁(切干大根・油揚げ) フルーツ	納豆 豚もも肉 卵 油揚げ 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 切干大根 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
5 火	ごはん 白身魚のレモン風味焼 即席漬 清し汁(わかめ・しめじ) フルーツ	かれい 塩昆布 わかめ	白米 植物油	玉葱 人参 パセリ レモン キャベツ 胡瓜 しめじ フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
6 水	スパゲティミートソース 春野菜サラダ スープ(もやし・にら) フルーツ	豚挽肉 味噌 帆立貝	スパゲティ 植物油 米粉	玉葱 人参 グリンピース トマト キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン もやし にら フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり
7 木	ごはん ささみの衣揚 磯和え 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ	鶏ささみ 刻みのり 豆腐 味噌	白米 小麦粉 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 万能葱 フルーツ	牛乳 ジャムスコーン
8 金	わかめごはん 石狩汁 小松菜とコーンのソテー フルーツ	わかめごはんの素 鮭 豆腐 味噌	白米 里芋 植物油	白菜 人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 ホールコーン フルーツ	牛乳 ピザトースト
9 土	煮込みうどん 高野豆腐の含め煮 フルーツ	豚もも肉 高野豆腐 味噌	うどん 植物油	白菜 人参 ごぼう 大根 長葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
11 月	ごはん 豚肉のにらたま炒め 南瓜の含め煮 味噌汁(わかめ・長葱) フルーツ	豚もも肉 卵 わかめ 味噌	白米 ごま油 三温糖	人参 玉葱 しめじ もやし にら 南瓜 長葱 フルーツ	牛乳 揚げパン
12 火	ごはん 煮魚 野菜ソテー 味噌汁(かぶ・かぶの葉) フルーツ	金目鯛 味噌	白米 三温糖 片栗粉 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン かぶ かぶの葉 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
13 水	ごはん 家常豆腐 さつまいもの甘煮 スープ(帆立水煮・小松菜) フルーツ	豚もも肉 豆腐 味噌 帆立貝	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつまい	根生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン レーズン 小松菜 フルーツ	牛乳 ミートマカロニ
14 木	カレーライス フレンチサラダ フルーツカクテル	豚もも肉 ロースハム	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ ホールコーン りんご バナナ みかん いちご バイン缶	牛乳 お楽しみケーキ
15 金	ごはん 中華風春雨サラダ 鶏もも肉の風味焼 味噌汁(白菜・ほうれん草) フルーツ	ロースハム 鶏もも肉 味噌	白米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 根生姜 白菜 ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
16 土	卒園式				
18 月	ごはん ふくさ焼 お浸し 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ	鶏挽肉 高野豆腐 卵 削り節 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖 白ごま	人参 エリンギ 根生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 フルーツ	牛乳 大学芋
19 火	ごはん 鮭の照焼 ひじきのサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ	鮭 芽ひじき 味噌	白米 三温糖 ごま油	根生姜 もやし 人参 胡瓜 南瓜 玉葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
20 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え 清し汁(えのき・わかめ) フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン 白子干し わかめ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 えのき茸 フルーツ	牛乳 やきそば
22 金	ごはん 旨煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(白玉麩・万能葱・あさり) フルーツ	鶏挽肉 あさり 味噌	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 白玉麩	人参 玉葱 ブロッコリー 万能葱 フルーツ	牛乳 マシュマロサンド
23 土	ロールパン トマトスープ ブロッコリー和え フルーツ	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 ブロッコリー フルーツ	牛乳 市販のおやつ
25 月	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 スープ(キャベツ・ホールコーン) フルーツ	卵 ベーコン 油揚げ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 パセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ ホールコーン フルーツ	牛乳 豆乳くずもち
26 火	ごはん きれいのカレー揚 ごま和え 味噌汁(豆腐・長葱) フルーツ	かれい 豆腐 味噌	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 長葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
27 水	あんかけそば 南瓜の含め煮 味噌汁(なめこ・ほうれん草) フルーツ	豚挽肉 味噌	中華蒸し麺 植物油 三温糖 片栗粉	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 えのき茸 南瓜 なめこ ほうれん草 フルーツ	牛乳 じゃこトースト
28 木	ごはん ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(わかめ・もやし) フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 わかめ 味噌	白米 植物油 片栗粉 三温糖	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー もやし フルーツ	牛乳 オレンジケーキ
29 金	ロールパン スープ煮 煮豆 りんごジュース	豚もも肉 ベーコン 金時豆	ロールパン じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 りんごジュース	牛乳 鮭おにぎり
30 土	キーマカレー 粉ふき芋 スープ(キャベツ・ベーコン) フルーツ	豚挽肉 ベーコン	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 トマト キャベツ フルーツ	牛乳 市販のおやつ

毎月19日は食育の日
『旬の食材を使った保育所メニュー』

ひじき

ひじきには、骨や歯の形成を促すカルシウムや、腸内環境を整える食物繊維が含まれます。乾物やレトルトで一年中見かけますが、旬は3月～5月です。芽の部分を使った「芽ひじき」と茎の部分を使った「長ひじき」があります。保育所では煮付けやサラダ、混ぜご飯の具として使用しています。煮付けを常備菜にしておくと、弁当や朝食に役立てて便利です。乾燥ひじきは水で戻すと約8倍に増えますので、たっぷりの水で戻し、よく水洗いしてから使用しましょう。

ひじきのサラダ

<材料4人分>

芽ひじき(乾燥) 12g(大きじ3)
もやし 50g
人参 30g(1/6本)
胡瓜 40g(1/2本)

調味料

醤油 小さじ2(12g)
オイスターソース 小さじ1(6g)
米酢 小さじ2(10g)
食塩 少々
砂糖 小さじ1(3g)
ごま油 小さじ1(4g)

<作り方>

①芽ひじきは水で戻してよく洗ってから茹でる。
②調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
③ドレッシングの半量で①を和える。
④もやしは食べやすい大きさに切り、茹でる。人参は長さ3cmのせん切りにして茹でる。胡瓜は3cmのせん切りにする。
⑤残りのドレッシングと野菜と③を和える。

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。