

# 平成30年11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	
1 木	ごはん ささみの衣揚げ お浸し 味噌汁(豆腐・なめこ) フルーツ	鶏ささみ 削り節 豆腐	白米 小麦粉 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ フルーツ	牛乳 チーズパフ
2 金	わかめごはん 鰯のつみれ汁 切干大根の煮付 フルーツ	わかめごはんの素 鰯すり身 味噌 油揚げ	白米 片栗粉 里芋 三温糖	長葱 根生姜 大根 人参 切干大根 小松菜 白菜 フルーツ	牛乳 大学芋
5 月	ごはん パンプキンオムレツ ひじきの煮付 味噌汁(白菜・万能葱) フルーツ	卵 ロースハム 豆乳 芽ひじき 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	南瓜 グリンピース 人参 白菜 万能葱 フルーツ	牛乳 みそラーメン
6 火	ごはん ぶりの照焼 マカロニサラダ スープ(クリューン・ほうれん草) フルーツ	ぶり	白米 三温糖 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 クリームコーン ほうれん草 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
7 水	ごはん ほうた豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ(チンゲン菜・春雨) フルーツ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐	白米 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋 春雨	人参 しめじ 玉葱 グリンピース りんご レーズン チンゲン菜 フルーツ	牛乳 おからケーキ
8 木	ごはん 餃子 即席漬 味噌汁(切干大根・小松菜) フルーツ	豚挽肉 塩昆布 味噌	白米 餃子の皮 ごま油 植物油	長葱 キャベツ にら にんにく 根生姜 白菜 胡瓜 人参 切干大根 小松菜 フルーツ	牛乳 コーンサンドパン
9 金	ごはん 五豆 めかじきのムニエル ブロッコリー 味噌汁(玉葱・キャベツ) フルーツ	大豆水煮 豚もも肉 刻み昆布 めかじき 味噌	白米 植物油 三温糖 米粉	ごぼう 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ フルーツ	牛乳 人参ブリッツ
10 土	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・コーン) フルーツ	豚挽肉	スパゲティ 植物油 三温糖	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ ホールコーン フルーツ	牛乳 市販のおやつ
12 月	ごはん すごもり卵 磯和え 味噌汁(もやし・わかめ) フルーツ	豚もも肉 卵 刻みのり わかめ 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト
13 火	ごはん 白身魚のレモン風味焼 更紗炒め 味噌汁(白玉麩・油揚げ) フルーツ	かわいい ロースハム 油揚げ 味噌	白米 植物油 じゃが芋 白玉麩	玉葱 パセリ レモン 人参 ピーマン フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
14 水	和風スパゲティボンゴレ 高野豆腐と人参の詰め煮 スープ(キャベツ・にら) フルーツ	ベーコン あさり 高野豆腐	スパゲティ 植物油 三温糖	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム ほうれん草 にんにく キャベツ にら フルーツ	牛乳 さつま芋おにぎり
15 木	ごはん コーンフレークチキン フレンチサラダ 味噌汁(玉葱・ほうれん草) フルーツ	鶏もも肉 味噌	白米 マヨネーズタイプ調味料 コーンフレーク 植物油	にんにく 根生姜 キャベツ 胡瓜 みかん 玉葱 ほうれん草 フルーツ	牛乳 スープスパゲティ
16 金	カレーライス ナムル 野菜ジュース	豚もも肉	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 ミックスジュース	牛乳 バナナケーキ
17 土	ごはん 肉じゃが お浸し 味噌汁(もやし・わかめ) フルーツ	豚もも肉 わかめ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 もやし ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
19 月	ごはん 五目卵焼 里芋のごま味噌和え スープ(かぶ・かぶの葉) フルーツ	卵 豚挽肉 味噌	白米 植物油 三温糖 里芋 白ごま	人参 エリンギ グリンピース かぶ かぶの葉 フルーツ	牛乳 ブラマンジェ
20 火	ごはん 煮魚 野菜ソテー 味噌汁(あさり・ほうれん草) フルーツ	金目鯛 あさり 味噌	白米 三温糖 片栗粉 植物油	人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ピーマン ほうれん草 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
21 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え スープ(もやし・しめじ) フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン 白子干し	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 もやし しめじ フルーツ	牛乳 ごまラスク
22 木	ごはん 豚肉の味噌焼 ブロッコリーのおかか和え 漬汁(わかめ・えのき) フルーツ	豚もも肉 味噌 削り節 わかめ	白米 植物油 白ごま	人参 玉葱 ブロッコリー えのき茸 フルーツ	牛乳 ふかし羊
24 土	ロールパン 鶏の塩焼き いんげんのごま和え スープ(人参・玉葱) フルーツ	鶏もも肉	ロールパン 三温糖 白ごま 植物油	人参 玉葱 さやいんげん フルーツ	牛乳 市販のおやつ
26 月	ごはん 豚肉のにらたま炒め いとこ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ	豚もも肉 卵 小豆 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 キャベツ フルーツ	牛乳 ジャムパン
27 火	ごはん 白身魚のカレー揚 ごま和え 味噌汁(大根・万能葱) フルーツ	かわいい 味噌	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 万能葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
28 水	ごはん 炒り豆腐 じゃこサラダ スープ(帆立水煮・チゲン菜) フルーツ	高野豆腐 豚挽肉 ちりめんじゃこ 帆立貝	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 長葱 キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 フルーツ	牛乳 せんべい ようかん
29 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の風味焼 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	油揚げ 鶏もも肉 味噌	白米 春雨 ごま油 三温糖 植物油 白ごま じゃが芋	人参 エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 長葱 玉葱 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
30 金	ロールパン 豆乳のチキンクリームシチュー 煮豆 フルーツ	鶏もも肉 豆乳 金時豆	ロールパン 米粉 オリーブ油 三温糖	玉葱 かぶ 人参 マッシュルーム ブロッコリー にんにく かぶの葉 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり

毎月19日は食育の日  
『旬の食材を使った保育所メニュー』

## 里芋

里芋は芋類の中では、炭水化物が少なく  
低カロリーで、食物繊維を多く含みます。  
泥付きで丸みがあり、縞模様のはっきりし  
ているものを選びましょう。寒さと乾燥に弱  
いので、冷蔵庫に入ると傷みやすくなり  
ます。新聞紙等に包んで冷暗所に保存しま  
しょう。

### 《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	280kcal	11.8g	6.6g	62mg	1.3g
3歳以上児	458kcal	15.4g	7.0g	66g	1.3g

## 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。

## 里芋のごま味噌和え

(材料4人分)

里芋	120g(大2個)
人参	20g(小1/4本)
すり白ごま	12g(大さじ2)
砂糖	8g(大さじ1)
味噌	8g(小さじ1)
醤油	4g(小さじ1)
みりん	4g(小さじ1)

〈作り方〉

- ① 里芋は小さめの乱切りにして、塩でもみ洗いをして  
ぬめりを取っておく。竹串が刺さる程度に茹で、  
さらに水洗いをしてぬめりを取る。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。
- ③ 調味料は合わせて加熱し、冷ましておく。
- ④ ①②を③とすり白ごまで和える。