

平成30年7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	
2月	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋味噌汁 (冬瓜・万能葱) 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 冬瓜 万能葱 フルーツ	牛乳 大学芋
3火	ごはん 鮭のオイル焼 人参の甘煮 フルーツ ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ)	鮭 油揚げ 味噌	白米 米粉 植物油 三温糖	人参 ブロッコリー 大根 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
4水	ごはん ひじき豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 (にら・もやし) フルーツ	高野豆腐 鶏挽肉 味噌 芽ひじき ロースハム	白米 片栗粉 マカロニ 三温糖 マネータイブ 調味料	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 にら もやし フルーツ	牛乳 ビザトースト
5木	中華丼 塩昆布の即席漬(キャベツ) スープ(帆立水煮・小松菜) フルーツ	豚挽肉 ロースハム 塩昆布 帆立貝	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 エリンギ 白菜 もやし キャベツ 胡瓜 小松菜 フルーツ	牛乳 せんべい 豆乳くずもち
6金	ごはん 旨煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(茄子・いんげん) フルーツ	豚もも肉 高野豆腐 味噌	白米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン 茄子 さやいんげん フルーツ	牛乳 七夕そうめん
7土	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(茄子・じゃが芋) フルーツ	高野豆腐 味噌	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 小松菜 茄子 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
9月	ごはん 厚焼卵 ひじきのサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) フルーツ	卵 芽ひじき 味噌	白米 三温糖 植物油 ごま油 白ごま	もやし 人参 胡瓜 キャベツ しめじ フルーツ	牛乳 ジャムスコーン
10火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁(切干大根・もやし・あさり) フルーツ	かれい あさり 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖 さつま芋	人参 玉葱 えのき草 ほうれん草 レーズン 切干大根 もやし フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
11水	カレースパゲティ 高野豆腐の含め煮 スープ(ケルムン・チンゲン菜) フルーツ	豚挽肉 高野豆腐	スパゲティ 植物油 米粉 三温糖	人参 玉葱 にんにく グリンピース クリームコーン チンゲン菜 フルーツ	牛乳 きのおにぎり
12木	ごはん 鶏肉の中華焼 野菜ソテー 味噌汁(豆腐・なめこ) フルーツ	鶏もも肉 白味噌 豆腐 味噌	白米 ごま油 三温糖 白ごま 植物油	にんにく 長葱 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 なめこ フルーツ	牛乳 マシュマロサンド
13金	混ぜごはん めかじきのムニエル トマト 清し汁(庄内麩・ほうれん草) フルーツ	鶏挽肉 油揚げ めかじき	白米 三温糖 米粉 植物油 庄内麩	人参 さやいんげん トマト ほうれん草 フルーツ	牛乳 味噌ラーメン
14土	パン トマト煮込み さやいんげんのごま和え スープ(ほうれん草) フルーツ	鶏挽肉	食パン 三温糖 植物油 白ごま	人参 玉葱 さやいんげん カットトマト ほうれん草 ブロッコリー フルーツ	牛乳 市販のおやつ
17火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ひじきの煮付 スープ(冬瓜・ベーコン) フルーツ	鮭 芽ひじき 油揚げ ベーコン	白米 米粉 植物油 マネータイブ 調味料 三温糖	玉葱 パセリ クリームコーン ホールコーン 人参 冬瓜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
18水	ごはん ポークビーンズ しらす和え 味噌汁(キャベツ・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 味噌	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
19木	ごはん 回鍋肉 南瓜の含め煮 清し汁(白玉麩・ほうれん草) フルーツ	豚ロース肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 白玉麩	キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 根生姜 にんにく 南瓜 ほうれん草 フルーツ	牛乳 シュガートースト
20金	夏野菜カレーライス 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 南瓜 ズッキーニ もやし ほうれん草 ミックスジュース	牛乳 りんごケーキ
21土	ごはん 野菜炒め 南瓜の煮物 味噌汁(じゃが芋・万能葱) フルーツ	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 南瓜 もやし 万能葱 ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
23月	ごはん 豚肉のにらたま炒め お浸し 味噌汁(豆腐・おくら) フルーツ	豚もも肉 卵 削り節 豆腐 味噌	白米 ごま油 三温糖	人参 玉葱 しめじ もやし にら ほうれん草 キャベツ おくら フルーツ	牛乳 南瓜のオイル焼き
24火	ごはん 白身魚の磯辺揚 含め煮 味噌汁(小松菜・もやし) フルーツ	かれい 青のり 高野豆腐 味噌	白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 三温糖	人参 小松菜 もやし フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
25水	ごはん 炒めビーフン 鶏もも肉の風味焼 味噌汁(大根・万能葱) フルーツ	豚挽肉 鶏もも肉 味噌	白米 ビーフン 植物油 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン にんにく 根生姜 長葱 大根 万能葱 フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
26木	冷麺 煮豆 フルーツ	鶏挽肉 味噌 卵 ロースハム 金時豆	茹うどん 三温糖 片栗粉 白ごま 植物油	長葱 根生姜 胡瓜 人参 フルーツ	牛乳 コーンおにぎり
27金	ごはん 茄子のミートグラタン フルーツ コールスローサラダ 清し汁(わかめ・しめじ)	豚挽肉 わかめ	白米 マカロニ 植物油 マネータイブ 調味料	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 ホールコーン しめじ フルーツ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー
28土	わかめうどん キャベツとコーンサラダ フルーツ	豚もも肉 わかめ	うどん マネータイブ 調味料	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン フルーツ	牛乳 市販のおやつ
30月	ごはん パンプキンオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁(豆腐・長葱) フルーツ	卵 ロースハム 油揚げ あさり 豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖	南瓜 グリンピース 切干大根 人参 小松菜 長葱 フルーツ	牛乳 UFO揚げ
31火	ごはん めかじきの照り煮 茄子の味噌炒め 清し汁(わかめ・えのき草) フルーツ	めかじき 豚挽肉 味噌 わかめ	白米 三温糖 片栗粉 植物油 白ごま	根生姜 茄子 ピーマン 赤ピーマン えのき草 フルーツ	乳酸菌飲料 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』

ピーマン

ピーマンは夏に旬を迎えるビタミン豊富な野菜です。一般的にビタミンCは加熱に弱いですが、ピーマンに含まれるものは熱に強く、ビタミンAは油で調理することで吸収率が良くなります。加熱することで、特有の苦みも和らぎます。赤や黄色のカラフルなパプリカと呼ばれる野菜もピーマンの仲間です。

ピーマンは鮮度が落ちると苦みが出てくるので新鮮なものを選びましょう。へたが緑色でみずみずしく、全体につやがあり色が均一のものを選ぶと良いでしょう。

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。

《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	265kcal	11.3g	6.9g	60mg	1.3g
3歳以上児	443kcal	14.9g	7.3g	64mg	1.3g

回鍋肉

<材料4人分>

豚ロース肉	120g	★三温糖	2.5g(小さじ1弱)
キャベツ	160g(3枚)	★味噌	8g(小さじ1と1/2)
人参	40g(1/6本)	★酒	4g(小さじ1弱)
黄ピーマン	24g(1/4個)	★こしょう	少々
ピーマン	24g(1個)	★醤油	4g(小さじ1弱)
植物油	4g	ごま油	4g(小さじ1弱)
根生姜・にんにく	1かけずつ		

<作り方>

- ①豚肉、キャベツ、ピーマンは一口大にし、人参は短冊切り、根生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ②★の調味料を合わせておく。
- ③鍋に油を熱し、根生姜、にんにく、豚肉を入れ炒める。
- ④人参、キャベツ、ピーマンを加え炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら調味料を加え、仕上げにごま油を加える。