

平成30年3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 鶏肉のごま味噌焼 野菜ソテー スープ (じゃが芋・ほうれん草) フルーツ	鶏もも肉 味噌	白米 白ごま 三温糖 植物油 じゃが芋	人参 キャベツ もやし エリンギ ビーマン ほうれん草 フルーツ	牛乳 ビザトースト
2 金	ごはん 白身魚のレモン風味焼 即席漬 清し汁 (花麩・菜花) フルーツ	かれい 塩昆布	白米 植物油 花麩	玉葱 人参 バセリ レモン キャベツ 胡瓜 菜花 フルーツ	牛乳 ひなまつりケーキ
3 土	ごはん 野菜炒め 菜花のお浸し フルーツ	豚もも肉	白米 植物油 花麩	玉葱 人参 キャベツ 菜花 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
5 月	ごはん 柳川風煮 粉吹芋 味噌汁 (えのき・チンゲン菜) フルーツ	豚もも肉 卵 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 グリンピース えのき茸 チンゲン菜 フルーツ	牛乳 コーンフレーク
6 火	ごはん チーズ入りはんぺんの磯辺揚げ ごま和え 味噌汁 (さつまいも・長葱) フルーツ	チーズ入はんぺん 青のり 味噌	白米 小麦粉 植物油 白ごま 三温糖 さつまいも	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
7 水	スパゲティミートソース ひじきのサラダ スープ (豆腐・ほうれん草) フルーツ	豚挽肉 味噌 芽ひじき 豆腐	スパゲティ 植物油 米粉 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 人参 グリンピース トマト もやし 胡瓜 ほうれん草 フルーツ	牛乳 五目おにぎり
8 木	ごはん 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 清し汁 (かぶ・かぶの葉) フルーツ	豚ロース肉 味噌 わかめ	白米 植物油 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 黄ピーマン ビーマン 根生姜 にんにく かぶ かぶの葉 フルーツ	牛乳 大学芋
9 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 切干大根 もやし ほうれん草 野菜ジュース	牛乳 味噌ラーメン
10 土	煮込みうどん 粉ふき芋 フルーツ	豚もも肉	うどん じゃが芋 三温糖	人参 玉葱 ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
12 月	ごはん ふくさ焼き マカロニサラダ 清し汁 (白玉麩・万能葱) フルーツ	鶏挽肉 絞豆腐 卵 ロースハム	白米 植物油 三温糖 白ごま マカロニ 白玉麩 マヨネーズタイプ調味料	人参 エリンギ 根生姜 キャベツ 胡瓜 万能葱 フルーツ	牛乳 ポテトのチーズ焼き
13 火	ごはん めかじきのムニエル 切干大根の煮付 ブロッコリー 味噌汁 (白菜・わかめ) フルーツ	めかじき 油揚げ わかめ 味噌 あさり	白米 米粉 植物油 三温糖	根生姜 切干大根 人参 ブロッコリー 白菜 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
14 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え スープ (ジャコウ・チンゲン菜) 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 クリームコーン チンゲン菜 フルーツ	牛乳 おからケーキ
15 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜サラダ 味噌汁 (豆腐・なめこ) フルーツ	鶏もも肉 帆立貝 豆腐 味噌	白米 植物油	マーマレード キャベツ グリーンアスパラ 人参 なめこ フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
16 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 市販のおやつ
17 土	卒園式				
19 月	ごはん かれいのカレー揚げ 磯和え 味噌汁 (じゃが芋・長葱・あさり) フルーツ	かれい 刻みのり あさり 味噌	白米 片栗粉 植物油 じゃが芋	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 フルーツ	牛乳 ブラウニー
20 火	ごはん 豚肉のらたま炒め 南瓜の含め煮 スープ (キャベツ・わかめ) フルーツ	豚もも肉 卵 わかめ	白米 ごま油 三温糖	人参 玉葱 しめじ もやし 南瓜 キャベツ フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
22 木	ごはん ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 (白菜・油揚げ) フルーツ	豚挽肉 絞豆腐 豆乳 油揚げ 味噌	白米 植物油 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 白菜 フルーツ	牛乳 コーンマヨサンド
23 金	あんかけそば カリフラワー 味噌汁 (豆腐・万能葱) フルーツ	豚挽肉 豆腐 味噌	中華蒸し麺 植物油 三温糖 片栗粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき茸 カリフラワー ほうれん草 万能葱 フルーツ	牛乳 ツナおにぎり
24 土	ごはん 高野豆腐の煮物 きのことソテー 味噌汁 フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖	キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
26 月	ごはん スペイン風オムレツ ひじきの煮付 スープ (キャベツ・ホールコーン) フルーツ	卵 ベーコン 芽ひじき 油揚げ	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 バセリ 人参 キャベツ ホールコーン フルーツ	牛乳 人参ケーキ
27 火	お楽しみ給食				
28 水	ごはん 家常豆腐 さつまいもの甘煮 清し汁 (えのき・わかめ) フルーツ	豚もも肉 豆腐 味噌 わかめ	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつまいも	根生姜 人参 玉葱 白菜 ビーマン レーズン えのき茸 フルーツ	牛乳 スパゲティナポリタン
29 木	ごはん 鮭の照焼 フレンチサラダ 味噌汁 (大根・人参・小松菜) フルーツ	鮭 味噌	白米 三温糖 植物油	根生姜 キャベツ りんご 胡瓜 みかん 大根 人参 小松菜 フルーツ	牛乳 せんべい 豆乳くずもち
30 金	ひじきごはん スープ煮 煮豆 フルーツ	豚もも肉 芽ひじき ヤーコン 金時豆	白米 白ごま じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 フルーツ	牛乳 パンパン餃子
31 土	豚丼 ほうれん草のごま和え スープ フルーツ	豚もも肉	白米 白ごま じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ

《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	281kcal	11.4g	7.0g	64mg	1.2g
3歳以上児	459kcal	15.0g	7.4g	68mg	1.2g

毎月19日は食育の日

『もっと食べよう、魚・貝料理』

かれい(鰈)

鰈は日本近海で年間を通して捕れる、日本人になじみの深い白身魚です。低脂質で、消化のよい良質のタンパク質が豊富に含まれています。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDや、肌を健康に保つ働きのあるナイアシンも豊富です。

一般に「左ひらめ、右かれい」と言われるように、ぬまがれいなど一部を除いて、鰈は右側に目がそろっています。淡泊な味で、熱を通して身が固くならず、唐揚げや煮つけにも向いています。

一尾で選ぶ場合には、身が肉厚でハリとツヤがあり、裏側が白くきれいなものを選びましょう。切り身の場合には、身に透明感があり、骨のまわりに血がにじんでいないものを選ぶと良いですよ。

食育ホームページ おいしい!元氣!ちびキッズ!

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。

★千葉市の献立を基に掲載しています。食材の調達により変更がある場合もあります。

かれいのカレー揚げ

<材料4人分>

むきかれい 4切 (1切60g)
根生姜 1かけ
醤油 大さじ1
カレー粉 小さじ1/4
酒 小さじ1

片栗粉 適量
揚げ油 適量

<作り方>

①むきかれいは、すりおろした生姜の絞り汁と醤油、カレー粉、酒に20分つけておく。
②①の汁を切り、片栗粉をまぶして180度に熱した油で揚げる。