

# 平成30年1月 千葉市アップルナーズ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 木	スパゲティボンゴレ さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(小町麩・わかめ) フルーツ	あさり わかめ 味噌 豆乳	スパゲティ 植物油 さつま芋 三温糖 小町麩	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ にんにく オレンジジュース フルーツ	牛乳 そばろおにぎり
5 金	鮭ごはん スープ煮 高野豆腐の含め煮 フルーツ	豚もも肉 高野豆腐	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 ピザトースト
6 土	ごはん 野菜炒め スープ フルーツ	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物油	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 万能葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
9 火	ごはん 厚焼卵 即席漬 味噌汁(大根・人参・万能葱) フルーツ	卵 塩昆布 味噌	白米 三温糖 植物油	キャベツ 胡瓜 大根 人参 万能葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
10 水	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁(白菜・えのき茸) フルーツ	金目鯛 ロースハム 味噌	白米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 植物油	人参 ビーマン 白菜 えのき茸 フルーツ	牛乳 焼きそば
11 木	ごはん 豚肉の味噌焼 フレンチサラダ スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	豚もも肉 味噌 豆腐 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 フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ
12 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 パリパリポテト
13 土	焼きそば 粉ふき芋 スープ フルーツ	豚もも肉	中華麺 じゃが芋 植物油	人参 玉葱 もやし ほうれん草 ホールコーン フルーツ	牛乳 市販のおやつ
15 月	ごはん 変わりオムレツ れんこんの金平 漬汁(庄内麩・ほうれん草) フルーツ	卵 ロースハム 豚もも肉	白米 三温糖 植物油 白ごま 庄内麩	ホールコーン グリンピース 人参 れんこん ほうれん草 フルーツ	牛乳 クラッカー 豆乳くずもち
16 火	ごはん 炒り鶏風煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(もやし・にら) フルーツ	鶏もも肉 細ちくわ 味噌	白米 里芋 しらたき 植物油 三温糖	ごぼう 人参 グリンピース 小松菜 ホールコーン もやし にら フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
17 水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 スープ(キャベツ・春雨・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 春雨	玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 キャベツ 人参 フルーツ	牛乳 ツナサンドパン
18 木	ごはん コロッケ お浸し 味噌汁(切干大根・油揚げ) フルーツ	豚挽肉 削り節 油揚げ 味噌	白米 じゃが芋 マッシュポテト 植物油 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 切干大根 フルーツ	牛乳 おからケーキ
19 金	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 マカロニサラダ 漬汁(小松菜・しめじ) フルーツ	かわいい 味噌 ロースハム	白米 三温糖 白ごま マカロニ マヨネーズタイプ調味料	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 しめじ フルーツ	牛乳 さつまいもの甘煮
20 土	スープマカロニ 里芋和え フルーツ	ロースハム	白ごま マカロニ 里芋 マヨネーズタイプ調味料	キャベツ 人参 小松菜 しめじ 玉葱 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
22 月	親子丼 粉吹芋 味噌汁(かぶ・かぶの葉) フルーツ	鶏もも肉 卵 刻みのり 味噌	白米 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 かぶ かぶの葉 フルーツ	牛乳 豚汁
23 火	ごはん めかじきの照り煮 野菜ソテー 漬汁(長葱・わかめ) フルーツ	めかじき 豚挽肉 わかめ	白米 三温糖 片栗粉 植物油	根生姜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ビーマン 長葱 フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ
24 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ごま和え スープ(クリームコーン・青梗菜) フルーツ	鶏ひき肉 芽ひじき 豆腐	白米 植物油 白ごま 三温糖 片栗粉	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 キャベツ クリームコーン チンゲン菜 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉
25 木	ごはん 春雨の中華炒め 鶏もも肉の風味焼き 味噌汁(キャベツ・しめじ) 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	人参 エリンギ ビーマン にんにく 根生姜 長葱 キャベツ しめじ フルーツ	牛乳 せんべい フルーツポンチ
26 金	鮭ごはん ワンタン汁 煮豆 フルーツ	鮭 豚挽肉 金時豆	白米 白ごま 三温糖 ワンタンの皮 植物油	長葱 根生姜 人参 白菜 玉葱 しめじ ほうれん草 フルーツ	牛乳 じゃこトースト
27 土	煮込みうどん ほうれん草ソテー フルーツ	豚もも肉	うどん 三温糖 植物油	長葱 人参 白菜 しめじ ほうれん草 フルーツ	牛乳 市販のおやつ
29 月	ごはん 五目卵焼 切干大根の煮付 スープ(じゃが芋・玉葱) フルーツ	卵 豚挽肉 油揚げ	白米 植物油 三温糖 じゃが芋	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 ココアケーキ
30 火	ごはん 白身魚のコーン焼 ひじきのサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) フルーツ	かわいい 芽ひじき 豆腐 味噌	白米 小麦粉 三温糖 ごま 油 白ごま マヨネーズタイ 調味料	クリームコーン 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
31 水	ごはん ポークビーンズ しらす和え 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 白子干し 油揚げ 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 ホットドック

## 毎月19日は食育の日 『もっと食べよう魚料理』

### 鯖(さば)

鯖は昔から日本人に親しまれている青魚の代表です。マサバ、ゴマサバ、大西洋サバ(ノルウェー鯖)などがあります。調理方法は、塩焼、味噌煮、しめ鯖などバラエティに富んでいます。

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす多価不飽和脂肪酸を多く含み、EPAやDHAの量も青魚の中ではトップクラスです。

目が澄んでいて、張りがあり、色のコントラストがはっきりしているもの、切り身は血合いの境目がはっきりしているものを選びましょう。

#### 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。

※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があります。

### 《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	286kcal	11.3g	7g	64mg	1.2g
3歳以上児	464kcal	14.9g	7.4g	68mg	1.2g

### 鯖の胡麻味噌焼き

<材料 4人分>

鯖	4切れ(1切れ50g)
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1
味噌	小さじ2
酒	小さじ1
すりごま(白)	大さじ1
生姜絞り汁	小さじ1/2

<作り方>

- ①生姜の絞り汁とすりごま、調味料を合わせて鯖を漬け込む。
- ②①を、180~200度のオーブンで15分程度焼く。

※焦げやすいので、気をつけてください。

※フライパンで焼く場合は、オープンシートを敷いて蒸し焼きなどにとすると焦げ付きにくいです。