

令和2年2月 アップルナーズリー検見川浜保育園献立表

日 曜	献立名		材 料 名		
	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	煮込みうどん 粉ふき芋 フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 わかめ 牛乳	うどん じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 フルーツ
3 月	ごはん 豚肉のらたま炒め さつま芋の甘煮 清し汁(白菜・わかめ) フルーツ	牛乳 節分おやつ	豚もも肉 卵 わかめ 大豆水煮 きな粉 牛乳	白米 ごま油 三温糖 さつま芋 植物油	人参 玉葱 しめじ もやし にら レーズン 白菜 フルーツ
4 火	ごはん 白身魚のレモン風味焼 ごまお浸し 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	かれい 油揚げ 味噌 乳酸菌飲料	白米 植物油 白ごま じゃが芋 小麦粉 三温糖	玉葱 人参 パセリ レモン ほうれん草 もやし フルーツ
5 水	焼うどん 南瓜の含め煮 味噌汁(切干大根・ほうれん草) フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	豚もも肉 削り節 味噌 芽ひじき 油揚げ 牛乳	茹うどん 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 南瓜 切干大根 ほうれん草 フルーツ
6 木	ごはん 鶏の唐揚 和風サラダ スープ(玉葱・小松菜) フルーツ	牛乳 ハムチーズトースト	鶏もも肉 牛乳 ロースハム チーズ	白米 片栗粉 植物油 三温糖 食パン	根生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 玉葱 小松菜 フルーツ
7 金	ごはん 旨煮 カリフラワーのカレー味 味噌汁(えのき・にら) フルーツ	牛乳 人参プリッツ	鶏挽肉 味噌 粉チーズ 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 小麦粉	人参 玉葱 グリンピース カリフラワー えのき草 にら フルーツ
8 土	三色丼 粉ふき芋 スープ(人参・にら) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	鶏ひき肉 卵 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 グリンピース にら フルーツ
10 月	ごはん 五目卵焼 切干大根の煮付 味噌汁(キャベツ・もやし) フルーツ	牛乳 シュガートースト	卵 豚挽肉 油揚げ 味噌 牛乳	白米 植物油 三温糖 食パン グラニュー糖	人参 エリンギ グリンピース 切干大根 キャベツ もやし フルーツ
12 水	ごはん 大豆のカレー煮 しらす和え 味噌汁(なめこ・長葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	大豆水煮 豚もも肉 白子干し 味噌 乳酸菌飲料	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ほうれん草 なめこ 長葱 フルーツ
13 木	ロールパン ハバーグステーキ フレンチサラダ スープ(クリームコーン・パセリ) フルーツ	牛乳 ツナマヨおかおにぎり	豚挽肉 高野豆腐 豆乳 牛乳 ツナ かつお節	ロールパン 植物油 片栗粉 白米 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ りんご 胡瓜 みかん クリームコーン パセリ フルーツ
14 金	ごはん 鮭のオイル焼 即席漬 スープ(豆腐・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 ふかし芋	鮭 塩昆布 豆腐 牛乳	白米 米粉 植物油 さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 チンゲン菜 フルーツ
15 土	焼きそば いんげんの胡麻和え スープ(チンゲン菜・卵) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚挽き肉 卵 牛乳	蒸し中華麺 植物油 白ごま	人参 玉葱 キャベツ さやいんげん チンゲン菜 フルーツ
17 月	ごはん ｷｬﾛﾄﾄﾞｲﾝｸﾞ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(大根・キャベツ) フルーツ	牛乳 ドーナツ	卵 豆乳 味噌 牛乳	白米 植物油 ホットケーキミックス	人参 パセリ 小松菜 ホールコーン 大根 キャベツ フルーツ
18 火	ごはん 煮魚 磯和え 清し汁(白玉麩・しめじ) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	カレイ 刻みのり 乳酸菌飲料	白米 三温糖 片栗粉 白玉麩	ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ フルーツ
19 水	ごはん ほうたけ豆腐 れんこんの金平 スープ(クリームコーン・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 ミートマカロニ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐 牛乳 豚挽き肉	白米 植物油 片栗粉 三温糖 白ごま マカロニ	人参 しめじ 玉葱 れんこん さやえんどう クリームコーン チンゲン菜 フルーツ
20 木	ごはん 豚肉とニラ炒め 粉吹芋 味噌汁(玉葱・わかめ) フルーツ	牛乳 オレンジケーキ	豚もも肉 わかめ 味噌 牛乳 バター	白米 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 もやし にら フルーツ オレンジジュース
21 金	納豆ごはん けんちん汁 ひじきの煮付 フルーツ	牛乳 豆乳くずもち	納豆 豚もも肉 豆腐 芽ひじき 油揚げ 牛乳 豆乳	白米 白ごま 里芋 植物油 三温糖 片栗粉	大根 人参 長葱 フルーツ
22 土	豚丼 キャベツサラダ 味噌汁(油揚げ・里芋) フルーツ	牛乳 市販のおやつ	豚もも肉 油揚げ 牛乳	白米 植物油 里芋	長葱 人参 キャベツ ホールコーン フルーツ
25 火	ごはん 鮭の竜田揚 エルロ-サラダ 豆乳味噌汁(じゃが芋・人参・長葱) フルーツ	乳酸菌飲料 市販のおやつ	鮭 味噌 豆乳 乳酸菌飲料	白米 片栗粉 植物油	根生姜 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 人参 長葱 フルーツ
26 水	ツナときのこのトマト炒め 高野豆腐の含め煮 スープ(春雨・にら) フルーツ	牛乳 誕生日ケーキ	鮪 高野豆腐 牛乳 バター	スパゲティ 植物油 三温糖 春雨 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ しめじ マッシュルーム トマト にら フルーツ
27 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 野菜ソテー 清し汁(かぶ・かぶの葉) フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	鶏もも肉 味噌 牛乳 きな粉	白米 白ごま 三温糖 植物油 マカロニ	人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ ピーマン かぶ かぶの葉 フルーツ
28 金	カレーライス ナムル 野菜ジュース	牛乳 みかんゼリー	豚もも肉 牛乳 アガー	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油	人参 玉葱 切干大根 ほうれん草 ミックスジュース みかん缶
29 土	鮭チャーハン 粉ふき芋 フルーツ スープ(切干大根・ほうれん草)	牛乳 市販のおやつ	鮭 ベーコン 牛乳	白米 植物油 じゃが芋	人参 玉葱 切干大根 ほうれん草 フルーツ

毎月19日は食育の日 『保育所で人気のメニュー』

《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	285kcal	11.4g	7.3g	69mg	1.3g
3歳以上児	463kcal	15.0g	7.7g	73mg	1.3g

れんこんの金平

<材料4人分>

れんこん	120g(中1節)
豚肉	40g
人参	40g(小1/2本)
サラダ油	4g(小さじ1)
かつおだし	1/2カップ(100cc)
砂糖	8g(大さじ1)
醤油	10g(小さじ2)
酒	4g(小さじ1)
さやえんどう	4枚
すり白ごま	4g(小さじ1)

<作り方>

- れんこんは皮をむき、いちょう切りにして水にさらしてから、水気を切っておく。人参はいちょう切りにする。
- 豚肉と①を炒めて、かつおだしを加え、砂糖・醤油・酒を入れて炒め煮にする。
- 汁気がなくなったら、茹でて刻んださやえんどうを加え、すり白ごまをかける。

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。

