

# 平成24年7月 千葉市保育所給食予定献立表

3歳以上児用

日 曜	献立名	材 料 名		
		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	すきやき風煮 酢の物 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 焼豆腐 卵 わかめ 味噌	しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 胡瓜 茄子 パインアップル さやいんげん フルーツ
3火	鯛のオイル焼き お浸し 粉吹芋 清し汁 フルーツ	鯛	オリーブ油 パン粉 じゃが芋 白玉麩	にんにく パセリ 玉葱 ミニトマト 小松菜 グリーンアスパラ フルーツ
4水	大豆のカレー煮 しらす和え スープ フルーツ	大豆水煮 豚もも肉 白子干し	じゃが芋 こんにやく 植物油 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ほうれん草 おくら えのき茸 フルーツ
5木	鶏肉のおろし焼 野菜ソテー 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 豆腐 卵 味噌	三温糖 植物油	大根 根生姜 人参 キャベツ エリンギ もやし ピーマン ほうれん草 フルーツ
6金	旨煮 焼魚 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 ししゃも わかめ あさり 味噌	じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 さやいんげん 切干大根 フルーツ
9月	厚焼卵 ひじきの煮付 味噌汁 フルーツ	卵 芽ひじき 油揚げ 味噌	三温糖 植物油	人参 さやえんどう 南瓜 玉葱 ほうれん草 フルーツ
10火	魚のごま味噌焼き 磯和え スープ フルーツ	鯖 味噌 刻みのり 帆立貝 豆腐	三温糖 白ごま	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 チンゲン菜 フルーツ
11水	スパゲティボンゴレ (和風) スープ 高野豆腐のミルク煮 フルーツ	ベーコン あさり 牛乳 わかめ 高野豆腐	スパゲティ じゃが芋 バター 植物油 三温糖	玉葱 赤ピーマン しめじ マッシュルーム ほうれん草 にんにく 人参 冬瓜 フルーツ
12木	ポークチャップ ごま和え 清し汁 フルーツ	豚もも肉 卵	植物油 片栗粉 白ごま 三温糖	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン なら パインアップル さやいんげん フルーツ
13金	五目豆 鮭のカレームニエル トマト 味噌汁 フルーツ	大豆水煮 豚もも肉 昆布 めかじき 味噌	こんにやく 植物油 三温糖 小麦粉 バター	ごぼう 人参 さやえんどう トマト 玉葱 キャベツ フルーツ
17火	天ぷら お浸し 味噌汁 フルーツ	きす 卵 削り節 豆腐 味噌	さつま芋 小麦粉 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 フルーツ
18水	炒り豆腐 南瓜の含め煮 スープ フルーツ	絞豆腐 豚挽肉 卵 わかめ	植物油 三温糖	人参 ごぼう 長葱 グリンピース 南瓜 玉葱 ホールコーン フルーツ
19木	中華風春雨サラダ レバーの風味焼 チーズ 味噌汁 フルーツ	ロースハム 鶏レバー 型抜きチーズ 味噌	春雨 三温糖 ごま油 白ごま 庄内麩	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 根生姜 長葱 さやいんげん フルーツ
20金	茄子のミートグラタン ごまお浸し 清し汁 フルーツ	豚挽肉 粉チーズ	マカロニ 植物油 パン粉 白ごま そうめん	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ もやし ほうれん草 おくら フルーツ
23月	コーン入りオムレツ 切干大根の煮付 ミネストローネ フルーツ	卵 油揚げ ベーコン	三温糖 植物油 じゃが芋	クリームコーン パセリ 切干大根 トマト 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 フルーツ
24火	鮭の照焼 マカロニサラダ トマト 味噌汁 フルーツ	めかじき ロースハム 油揚げ さいの目チーズ 味噌	三温糖 マカロニ マヨネーズ	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 トマト 小松菜 フルーツ
25水	冷麺 じゃこの炒り煮 乳酸菌飲料	味噌 卵 ちりめんじゃこ ロースハム 鶏挽肉 青のり ジョア白ドウ	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
26木	ミートローフ 和風サラダ スープ フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 帆立貝 卵 牛乳 さいの目チーズ わかめ	パン粉 三温糖	玉葱 グリンピース 人参 キャベツ 胡瓜 冬瓜 パセリ フルーツ
27金	夏野菜カレー ナムル 野菜ジュース	豚もも肉 スキムミルク	じゃが芋 植物油 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 根生姜 人参 玉葱 南瓜 ズッキーニ りんご もやし ほうれん草 ミックスジュース
30月	ふくさ焼き なすの味噌炒め スープ フルーツ	鶏挽肉 絞豆腐 卵 味噌	植物油 三温糖 白ごま	人参 エリンギ 根生姜 さやいんげん 茄子 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 玉葱 キャベツ 小松菜 フルーツ
31火	鱈フライ 即席漬 トマト 味噌汁 フルーツ	鱈 卵 刻み昆布 豆腐 味噌	小麦粉 パン粉 植物油 白ごま	キャベツ 人参 トマト なめこ フルーツ

## 毎月19日は食育の日!

### 『親子で出来るクッキング』

楽しいおやつ作りにじゃがいもを取り入れてみませんか?

じゃがいもの主成分はデンプンで、加熱しても残るビタミンC、体内の塩分バランスの調節に欠かせないカリウム、整腸作用に役立つ食物繊維など、穀類と野菜の栄養を併せ持ちます。

お子さんと茹でたじゃがいもをつぶしたり、出来上がった生地を丸めたりしながら、おいもの感触や焼けていく色や香りなどを楽しんでみてはいかがでしょうか。

#### 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》 (主食・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
216kcal	12.8g	8.9g	107mg	1.5g

## いももち



<材料 4人分>

じゃがいも 中3個  
砂糖 大さじ1  
片栗粉 大さじ6  
バター 大さじ1  
醤油 小さじ1  
のり 適量

<作り方>

- ①じゃがいもは、皮をむいて茹でてつぶす。
- ②①に砂糖、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③8~12等分にして丸め、小判型にする。
- ④ホットプレートまたはフライパンにバターを溶かし、③を並べて両面きつね色に焼く。
- ⑤醤油を塗って少し焼き、のりを巻く。

#### お手伝い

- ・じゃがいもを洗う。
- ・茹でたじゃがいもをつぶす。
- ・丸める。