

平成24年7月 千葉市保育所給食予定献立表

1～2歳児用

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	ごはん すき焼き風煮 酢の物 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 焼豆腐 卵 わかめ 味噌	白米 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	ごはん 魚のオイル焼 お浸し 粉吹芋 清し汁 フルーツ	ひらめ	白米 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	ごはん 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	白米 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	ごはん 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	白米 三温糖 植物油	大根 根生姜 ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン フルーツ
6金	ごはん 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	白米 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	ごはん 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	白米 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	ごはん 魚のごま味噌焼き 磯和え スープ フルーツ	ひらめ 味噌 刻みのり 帆立貝 豆腐	白米 三温糖 白ごま	ほうれん草 キャベツ 人参 チンゲン菜 フルーツ
11水	スパゲティーボンゴレ スープ 高野豆腐のミルク煮 フルーツ	ベーコン あさり わかめ 高野豆腐 牛乳	スパゲティ じゃが芋 植物油 バター 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	ごはん チキンチャップ ごま和え 清し汁 フルーツ	鶏もも肉 卵	白米 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	混ぜごはん 鯖のカレーニエル トマト 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 油揚げ めかじき 味噌	白米 三温糖 小麦粉 バター	人参 グリンピース トマト 玉葱 キャベツ フルーツ
17火	ごはん 天ぷら お浸し 味噌汁 フルーツ	ひらめ 卵 削り節 豆腐 味噌	白米 さつまいも 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	ごはん 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	白米 植物油 三温糖	人参 長葱 グリンピース 南瓜 玉葱 ホールコーン フルーツ
19木	ごはん 中華風春雨サラダ 味噌汁 レバーの風味焼 フルーツ	ロースハム 鶏レバー 味噌	白米 三温糖 ごま油 白ごま 春雨 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	ごはん 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	白米 パン粉 マカロニ 白ごま 植物油 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	ごはん コーン入りオムレツ フルーツ 切干大根の煮付 ミネストローネ	卵 油揚げ ベーコン	白米 三温糖 植物油 じゃが芋	クリームコーン パセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 トマト フルーツ
24火	ごはん 鯖の照焼 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 味噌	白米 マヨネーズ 三温糖 マカロニ	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 さつまいもの甘煮 乳酸菌飲料	鶏挽肉 味噌 ロースハム 卵 ジョア白ブドウ	茹うどん 三温糖 片栗粉 白ごま 植物油 さつまいも	長葱 根生姜 胡瓜 人参
26木	ごはん 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 牛乳 卵 さいの目チーズ わかめ	白米 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	夏野菜カレーライス 野菜ジュース ナムル	豚もも肉 スキムミルク	白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白ごま	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	ごはん ふくさ焼 なすの味噌炒め スープ フルーツ	鶏挽肉 絞豆腐 卵 味噌	白米 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	ごはん 魚の衣揚 即席漬 トマト 味噌汁 フルーツ	ひらめ 卵 刻み昆布 豆腐 味噌	白米 小麦粉 植物油 白ごま	キャベツ 人参 トマト なめこ フルーツ

《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
262kcal	12g	6g	81mg	1.2g

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、おいしい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。

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



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。

<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。