

平成24年6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
1 金	スープ煮 焼き魚 豆乳	豚もも肉 ベーコン ししゃも 豆乳	じゃが芋 植物油 バター	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草
4 月	キャロットオムレツ 切干大根の煮付 味噌汁 フルーツ	卵 スキムミルク 油揚げ わかめ 味噌	植物油 三温糖 じゃが芋	人参 パセリ 切干大根 小松菜 長葱 フルーツ
5 火	魚のオープン焼き 野菜ソテー 清し汁 フルーツ	ひらめ 豚もも肉 卵	マヨネーズ パン粉 植物油	にんにく パセリ 人参 キャベツ もやし しめじ ピーマン ほうれん草 フルーツ
6 水	スパゲティミートソース ひじきのサラダ スープ フルーツ	豚挽肉 味噌 粉チーズ 芽ひじき	スパゲティ バター 植物油 小麦粉 三温糖 ごま油	玉葱 人参 グリンピース トマト もやし 胡瓜 かぶ かぶの葉 しめじ フルーツ
7 木	ぼたて豆腐 いとこ煮 ミニトマト 味噌汁 フルーツ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐 小豆 油揚げ 味噌	植物油 片栗粉 ごま油 三温糖	エリンギ 人参 しめじ 玉葱 さやえんどう 南瓜 ミニトマト 大根 フルーツ
8 金	新じゃがの炒め煮 茹で卵 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 卵 豆腐 味噌	じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 さやえんどう なめこ フルーツ
11 月	スキム卵焼 キャベツのサラダ 清し汁 フルーツ	卵 スキムミルク 豚挽肉 芽ひじき 帆立貝	植物油 三温糖 春雨	人参 根生姜 キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン なら フルーツ
12 火	鯖の胡麻味噌焼 高野豆腐の煮物 ブロッコリー 清し汁 フルーツ	鯖 味噌 高野豆腐	三温糖 白ごま 白玉麩	根生姜 人参 ブロッコリー えのき茸 さやいんげん フルーツ
13 水	ポークビーンズ しらす和え スープ フルーツ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン 白子干し あさり	じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 チンゲン菜 フルーツ
14 木	鶏のつくね煮 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 卵 豆腐 わかめ 味噌	片栗粉 三温糖 植物油	長葱 人参 根生姜 さやえんどう キャベツ 胡瓜 ブロッコリー フルーツ
15 金	カレー 酢味噌和え りんごジュース	豚もも肉 スキムミルク 鶏ささみ わかめ 味噌	じゃが芋 植物油 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト りんごジュース
18 月	親子煮 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 卵 刻みのり 豆腐 味噌	植物油 三温糖	人参 玉葱 ほうれん草 南瓜 小松菜 フルーツ
19 火	鮭の照焼 更紗炒め 清し汁 フルーツ	鮭 ロースハム あさり	三温糖 じゃが芋 植物油 白玉麩	根生姜 人参 ピーマン 長葱 フルーツ
20 水	麻婆豆腐 さつま芋のオレンジ煮 スープ フルーツ	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ	ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつま芋	玉葱 長葱 なら 根生姜 オレンジジュース ほうれん草 人参 フルーツ
21 木	凉拌三絲 レバーの味噌焼 清し汁 フルーツ	ロースハム 卵 鶏レバー 味噌	春雨 植物油 三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ 胡瓜 人参 根生姜 にんにく えのき茸 なら フルーツ
22 金	磯煮 鯖のムニエル トマト スープ フルーツ	大豆 芽ひじき 生揚げ 鯖	植物油 三温糖 小麦粉 バター	人参 さやいんげん トマト もやし キャベツ フルーツ
25 月	パンブキンオムレツ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	卵 ロースハム 牛乳 わかめ 味噌	植物油 マカロニ マヨネーズ	南瓜 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 さやいんげん フルーツ
26 火	白身魚の蒲焼 煮豆 アスパラのお浸し 味噌汁 フルーツ	ひらめ 金時豆 削り節 豚もも肉 豆腐 味噌	片栗粉 植物油 三温糖	グリーンアスパラ 大根 人参 長葱 フルーツ
27 水	焼そば じゃこの炒り煮 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 青のり ちりめんじゃこ 味噌	中華蒸し麺 植物油 白ごま さつま芋	玉葱 人参 キャベツ エリンギ ピーマン もやし フルーツ
28 木	ハバーグステーキ (高野豆腐) フレンチサラダ スープ フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 卵 スキムミルク	パン粉 バター 植物油	玉葱 人参 キャベツ りんご 胡瓜 みかん チンゲン菜 クリームコーン フルーツ
29 金	鮭のバター焼 なすとピーマンの味噌炒め 清し汁 フルーツ	鮭 豚挽肉 味噌 わかめ	小麦粉 バター 植物油 三温糖	茄子 ピーマン 黄ピーマン えのき茸 長葱 フルーツ

毎月19日は食育の日!

『親子で出来るクッキング』



《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
221kcal	12.9g	9.0g	90mg	1.5g

フルーツクラッシュゼリー

<材料 4人分>

りんごジュース 400cc
粉ゼラチン 2袋(10g)
水 大きじ4杯
砂糖 大きじ2杯
ミックスフルーツ缶 1缶

お手伝い

- ・ゼリーをフォークでくずす。
- ・ゼリーを器に盛りつける。
- ・フルーツを飾る。



<作り方>

- ①水にゼラチンをふり入れてふやかす。
- ②鍋にジュースと砂糖を入れて火にかけあたためる。火からおろし①を入れて混ぜて溶かす。
- ③粗熱をとり、容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ゼリーをフォークなどで粗くくずし、器に盛って、水気を切ったフルーツを飾る。

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。