

令和5年 9月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワントンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉	豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/調製豆乳/スキムミルク/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/みかん缶詰/レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
2 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油	ウィンナー/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
4 月	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌炒め すまし汁(わかめ・大根)	七分米/押麦/じゃがいも/しらたき/砂糖/サラダ油/マヨネーズ/切麩/有塩バター/グラニュー糖	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/焼き竹輪/味噌/乾燥わかめ/花巻/りしりこんぶ(素干し)/牛乳	にんじん/いんげん/キャベツ/大根	牛乳 ココアお麩ラスク
5 火	麦ご飯 ジャガイモのひき肉炒め マカロニサラダ すまし汁(にら・えのき)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/片栗粉/マカロニ(乾)/マヨネーズ/食パン/ごま(乾)	豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/ツナ缶/普通牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	赤ピーマン/キャベツ/しょうが/グリーンピース/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/にら/えのきたけ	牛乳 カルシウムラスク
6 水	麦ご飯 焼き魚(鯖) 五目豆 味噌汁(小松菜・厚揚げ) オレンジ	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/しらたき/砂糖/片栗粉	まさば(生)/大豆/まこんぶ/生揚げ/味噌/普通牛乳/スキムミルク/調製豆乳/きな粉	しょうが/にんじん/いんげん/小松菜/パプリカ/レタ	牛乳 豆乳もち
7 木	豚肉とキャベツのうどん かぼちゃの煮物 ブルー	うどん(ゆで)/砂糖/七分米	豚大型もも(脂身付、生)/普通牛乳/ウィンナー/スキムミルク	キャベツ/スイートコーン缶/かぼちゃ/ブルー(乾)/ストロベリー(冷凍、茹)/玉葱	牛乳 ミルクリゾット
8 金	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐とチゲソウのスープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/ストロベリー(冷凍)/チンゲンサイ	牛乳 ココアプリン
9 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも	豚大型もも(赤肉、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パプリカ/レタ	牛乳 お菓子
11 月	麦ご飯 変わりがんどき カムカムサラダ すまし汁(三つ葉・麩)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/切麩/じゃがいも/マヨネーズ	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/乾燥わかめ/牛乳/あおのり(素干し)/プロセスチーズ	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/糸みつば(葉、生)	牛乳 ポテトのチーズ焼き
12 火	具沢山マーボー豆腐丼 小松菜のマヨ和え 春雨スープ オレンジ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/サラダ油/緑豆はるさめ/小麦粉	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/小松菜/もやし/パプリカ/レタ	牛乳 きなこちんすこう
13 水	麦ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き きゅうりの甘酢漬け すまし汁(わかめ・大根)	七分米/押麦/ごま油/砂糖/じゃがいも/片栗粉/マヨネーズ	銀鯉/味噌/乾燥わかめ/花巻/りしりこんぶ(素干し)/普通牛乳/スキムミルク/あおのり(素干し)	キャベツ/もやし/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/きゅうり/だいこん(葉、生)/スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん
14 木	豆まめカレーライス 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/砂糖	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/プレーンヨーグルト/普通牛乳/粉寒天	にんにく/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/小松菜/ストロベリー(冷凍)/バナナ/レモン汁/りんご(濃縮還元ジュース)	牛乳 りんごゼリー
15 金	麦ご飯 塩麹の和風ミートロー コールスロー 味噌汁(大根・油揚げ)	七分米/押麦/パン粉/砂糖/マヨネーズ/食パン/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/スキムミルク/油揚げ/味噌/普通牛乳	玉葱/にんじん/スイートコーン缶/グリーンピース/キャベツ/大根	牛乳 ココアトースト

- ・朝食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	462	21.2	14.3	339	1.5
幼児 (3.4.5歳)	522	21.8	15.9	258	1.6

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	こぎつね飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚中型もも(赤肉、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんじん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
19 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 野菜の磯香和え 雲片汁	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま/ごま油/小麦粉/さつまいも	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/焼きのり/普通牛乳/プロセスチーズ	しょうが/キャベツ/小松菜/にんじん/ごぼう/大根/ぶなしめじ/白ねぎ	牛乳 ふかしもち チーズ
20 水	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁 グレープフルーツ	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/ごま油/マカロニ(乾)/砂糖	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/生揚げ/普通牛乳/きな粉	にんじん/白ねぎ/大根/ごぼう/グレープフルーツ/白肉種/ゆめし	牛乳 マカロニきな粉
21 木	星の子パン ハヤシチュー オレンジ	強力粉(1等)/食塩不使用バター/砂糖/サラダ油/七分米/ごま油/ごま	普通牛乳/豚大型もも(脂身付、生)/花巻/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/グリーンピース/パプリカ/レタ	麦茶 おからとチーズの おにぎり
22 金	ジョロワライス 鶏肉のカレー焼き 豆腐と野菜のスープ バナナ	七分米/マヨネーズ/ホットケーキミックス/サラダ油/砂糖/粉糖	鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/スキムミルク/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	しょうが/にんにく/玉葱/ピーマン/にんじん/トマト缶/ホール/キャベツ/バナナ/りんご/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
25 月	ミートソースパグティ 鉄骨サラダ キャベツスープ	スパゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/マヨネーズ/ごま油/じゃがいも/七分米	豚ひき肉/干ひじき/大豆/鶏むね(皮付、生)/油揚げ	しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/セロリ/トマト缶/ホール/グリーンピース/もやし/きゅうり/スイートコーン缶/キャベツ/小松菜	麦茶 こぎつねおにぎり
26 火	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	七分米/ごま油/砂糖/片栗粉/普通はるさめ(乾)/ごま/白玉粉/ホットケーキミックス	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/スキムミルク/プロセスチーズ	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/白菜/もやし/小松菜/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/白ねぎ	牛乳 もっちりチーズパン
27 水	麦ご飯 星の子レバニラ炒め 中華ピクルス 中華風クリームスープ	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/サラダ油/ごま油	豚レバー(生)/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/もやし/にんにく/きゅうり/だいこん(葉、生)/クリームコーン缶/玉葱/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
28 木	麦ご飯 とりつくね焼き 切干大根の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/ホットケーキミックス	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/油揚げ/味噌/普通牛乳	玉葱/にんじん/切干大根/もやし/きゅうり/しょうが/キャベツ	牛乳 ココア蒸しパン
29 金	麦ご飯 ししゃもフライ ごま和え 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま(わり)/砂糖/さつまいも/食塩不使用バター/ごま	ししゃも/スキムミルク/あおのり(素干し)/生揚げ/味噌/牛乳/豆乳	キャベツ/にんじん/もやし/小松菜	牛乳 お月見スイートポテト
30 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子

《人気メニューのレシピのご紹介》

＜鶏肉と高野豆腐の旨煮 4人分＞

鶏もも肉	250g	かつおだし	300cc
高野豆腐	2個	砂糖	大さじ1と1/2杯
いんげん	少々	塩	小さじ1/3杯
じゃが芋	中2個	みりん	大さじ1と1/2杯
人参	1/2本	醤油	大さじ2と1/2杯
こんにゃく	1/2枚		

- ①高野豆腐は水に浸して柔らかくし、手でぎゅっと水を絞ってから1個を6等分くらいの一口大に切る。
- ②こんにゃくは一口大に切って下茹でする。
- ③鶏もも肉、じゃが芋、人参、いんげんも一口大に切っておく。
- ④鍋に出汁と調味料を合わせ火にかけて、ぐつぐつしてきたら鶏肉を入れる。鶏肉の色が変わったら、他の材料も加えて、おとしぶたをして煮汁が1/3位になるまで煮る。

鶏肉の旨みたっぷりの汁を高野豆腐に煮含めた煮物です。

高野豆腐は不足しがちで摂取しづらい鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。鉄分、カルシウムのほかにも、血液中のコレステロールを減らしてくれたり、女性に必要なイソフラボンを多く含んでいたり、子どものうちから好きになって、生涯にわたって食べ続けたい食品です。