

# 11がっ よていにんだてひょう

平成30年度 柴又学園



ようび	ひつ	ひるしよく	おやつ	「ねっ」や「ちから」になるもの	「ち」や「に」になるもの	からだのちょうしをととのえるもの	えねるぎ	たんぱくしつ	ししつ
げつ	12 26	はちみつさんど ほんばんじーさらだ ぼんぶきんしちゅー みかん	ぎゅうにゅう きなこ まからうに	しよくぼん はちみつ じゃがいも はるさめ まからうに ごまご さんおんどう ごま ごまあぶら あぶら ぼた一	ぎゅうにゅう とれもにく とれさみにく きなこ	みかん かほちや たまねぎ とまと れんす にんじん きゅうり	543 Kcal	22.7 g	17.0 g
か	13 27	じゃこふりかけごはん すきやきふうに みぞしる いんごぜい一	ぎゅうにゅう だいがくいも	さつまいも こめ むぎ さんおんどう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたろーすにく しらす こうやどうふ かつおぶし	はくさい たまねぎ だいこん わかめ にんじん しらす えのき なかねぎ	599 Kcal	19.7 g	18.6 g
すい	14 28	かれーうどん みずなのわふうさらだ ぼなな	ぎゅうにゅう こんぶ おにぎり	うどん あぶら こめ ごま はるさめ かたくいこ さんおんどう	ぎゅうにゅう ぶたほらにく なると かにかきほこ	ぼなな たまねぎ ほうれんどう にんじん みずな おにぎりこんぶ のい	608 Kcal	18.4 g	19.4 g
もく	15 29	こーんごはん さけのちーずはるまき ごまあえ みぞしる いんご	ぎゅうにゅう おかし	こめ むぎ はるまきのかわ さんおんどう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまさけ ちーず みそ	いんご ぶろーごい一 こまつな えのき こーんかん にんじん	588 Kcal	23.3 g	18.9 g
きん	16 30	びびんぼん ひじきに みぞしる みかん	ぎゅうにゅう ぼななろーる	こめ むぎ さんおんどう しよくぼん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたもにく どうふ たまご あぶらあげ くれーみーけいっぶ	しょうが もやし れんこん いんげん ほうれんどう ほなな にんじん たら みかん しらす めしひき	562 Kcal	22.1 g	19.7 g
と	17	さつまいもごはん ごもくじる ぼなな	ぎゅうにゅう おかし	こめ さつまいも あぶら かたくいこ	ぎゅうにゅう とれもにく つなかん あぶらあげ	ぼなな だいこん ほうれんどう にんじん ごぼう	498 Kcal	15.8 g	14.7 g
げつ	5 19	ぶどうぼん さわらのこうそうやき きやべつ・つなさらだ みかん ちんげんさい・もやしすーぶ	ぎゅうにゅう ほっと あぶらけるけーき	ぶどうぼん ほーどけーす めーぶるしらす ぼんご あぶら さんおんどう おしーあぶら	ぎゅうにゅう さわか たまご つなかん	みかん もやし ちんげんさい きやべつ いんご にんじん きゅうり ほせい	549 Kcal	24.8 g	18.4 g
か	6 20	わかめごはん ごもくたまごやき はくさいのおひだし みぞしる よーぐると	ぎゅうにゅう くろむしぼん	こめ むぎ むしぼんみくす さんおんどう ごま あぶら	ぎゅうにゅう よーぐると みそ たまご かまぼこ とれもにく あぶらあげ	はくさい にんじん ほうれんどう たけのこ きぬさや ほしぶどう ほししいたけ	616 Kcal	23.1 g	16.8 g
すい	7 21	なほりたん いんごさらだ ぶゆやさいぼとふ みかん	ぎゅうにゅう じゃこ とーすと	さといも まよねーず すほけてい しよくぼん あぶら さんおんどう おしーあぶら	ぎゅうにゅう ぶたろーすにく とれもにく しらす	みかん あおのり かぶ れんす にんじん いんご きゅうり きやべつ ひーせん ほしぶどう たまねぎ まっしゅーぶかん	506 Kcal	20.1 g	18.8 g
もく	8	さんかいごはん どうふのちゅうかに みぞしる いんご	ぎゅうにゅう おかし	こめ むぎ さんおんどう かたくいこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とらふ あぶらあげ ぶたろーすにく とれもにく あさいかん みそ	いんご たまねぎ わかめ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ しめじ にんにく ほししいたけ	555 Kcal	21.3 g	20.1 g
きん	9	ごはん さつまいもころっけ にしよくきやべつ きのこじる みかん	しよあ すとろべりー すこーん ぶるーべりー	こめ むぎ あぶら さつまいも ほた一 ごまごき ぼんご さんおんどう ごま ぶるーべりーしよあ	しよあすとろべりー ぶたもにく とれもにく みそ たまご	みかん たまねぎ きやべつ にんじん しめじ えのき えいんぎ	662 Kcal	19.1 g	16.8 g
と	10 24	つなまよおにぎり とんじる ぼなな	ぎゅうにゅう おかし	こめ さといも まよねーず あぶら	ぎゅうにゅう ぶたろーすにく どうふ つなかん みそ	ぼなな だいこん にんじん なかねぎ のい	521 Kcal	16.2 g	17.4 g
							平均 摂取量	以上 児	18.3 g
							目標 摂取量	未満 児	16.7 g
							以上 児	20.5 g	17.0 g
							未満 児	18.7 g	15.5 g

\* 1・2歳児クラスのお友達には、10時に牛乳が出来ます。 \* 午前中に補助食として、肝油1粒が出来ます。  
\* 表示されている摂取量は3歳以上児のものです。(3歳未満児は以上児の80%になります。)  
\* 食材の変更により献立が異なることがあります。  
\* 22日はお誕生日会の為特別メニューです。

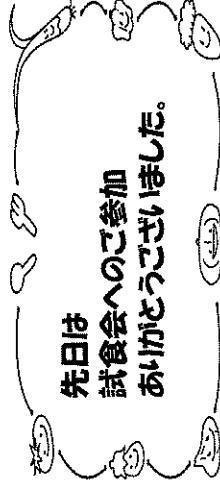
\*\* 献立紹介 \*\* \* 「豆腐の中華煮」

材料: 木綿豆腐1丁・ニンニク1枚・豚口ス肉200g・人参1/2本  
白菜1/8・竹の子1/4・干し椎茸2枚・青梗菜1株  
三温糖大1・醤油大2・片栗粉大1・油少々・ごま油少々

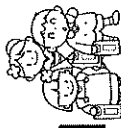
作り方: ①ニンニクをみじん切りにして油で炒め、1口サイズに切った豚肉を炒める。

②人参・竹の子は短冊切り、干し椎茸は戻して千切り、白菜はそぎ切りにしこれらの野菜を加え水を入れて煮る。③野菜に火が通ったらしの目にした豆腐・三温糖・醤油を加え味を整える。

④水溶き片栗粉でとろみを付け、最後にごま油を入れて香りをつける。  
⑤茹でた青梗菜を刻み盛り付け時に混ぜる。



先日は  
試食会へのご参加  
ありがとうございました。



曜日	日付	二回食期午前	二回食期午後	完了食期昼食	完了食期おやつ
月	12 26	トースト パンバンジーサラダ煮 パンフキンシチュー	さつま芋粥 かしバグの野菜あんかけ 味噌汁	メーフルサンド みかん パンバンジーサラダ パンフキンシチュー	牛乳 きな粉マカロニ
火	13 27	しらす粥 すき焼き風煮 味噌汁	味噌煮込みうどん 五目豆腐煮	じゃこふりかけご飯 すき焼き風煮 味噌汁 いんごゼリー	牛乳 大学芋
水	14 28	煮込みうどん レバーと野菜のトマト煮	お粥 白身魚のあんかけ野菜煮 味噌汁	カレーうどん 野菜の和風サラダ バナナ	牛乳 こんぶおにぎ
木	1 15 29	コーン粥 煮魚 フロッコリーのごま煮 味噌汁	トースト 鶏肉のクリーム煮 ポテトスープ	コーンご飯 りんご 鮭のチーズ春巻き ごま和え 味噌汁	牛乳 甘食
金	2 16 30	あんかけ粥 ひじき煮 味噌汁	麻婆うどん 鮭とかぶの煮物	ビビンバ丼 ひじき煮 味噌汁 みかん	牛乳 バナナロール
土	17	さつま芋粥 五目汁	しらす入りうどん きゃべつと鶏ささ身の旨煮	さつま芋ご飯 五目汁 バナナ	牛乳 おかし
月	5 19	トースト さわらのムニエル きゃべつ・ツナサラダ煮 青梗菜・もやしスープ	納豆粥 鮭の磯辺煮 味噌汁	ぶどうパン さわらの香草焼き キャベツ・ツナサラダ みかん きゃべつ・青梗菜スープ	牛乳 ホットアップルケーキ
火	6 20	わかめ粥 あんかけ豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	かぼちゃうどん 鮭と麩の煮物	わかめご飯 味噌汁 五目卵焼き ヨーグルト 白菜のお浸し	牛乳 黒蒸しパン
水	7 21	うどんナポリ 菜果サラダ煮 冬野菜スープ	お粥 白身魚のみじがけ 彩サラダ 味噌汁	ナポリタン りんごサラダ 冬野菜ポトフ みかん	牛乳 じゃこトースト
木	8 22	お粥 白菜のどぼろ煮 白和え 味噌汁	トースト フロッコリーと白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ	山海ご飯 豆腐の中華煮 味噌汁 りんご	牛乳 焼きうどん
金	9	お粥 さつま芋フロッコック 二色キャベツ煮 きのこ汁	お粥 たらと根野菜煮 味噌汁	ご飯 さつま芋コロック 二色キャベツ きのこ汁 みかん	ショアストロベリー ブルーベリースコーン
土	10 24	ツナ粥 豚汁	お粥 鮭と野菜のトロトロ煮	ツナマヨおにぎ 豚汁 バナナ	牛乳 おかし

\* 完了食のお友達には、10時に牛乳がでます。\* 食材の変更により献立が異なることがあります。

\* 22日はお誕生日会の為特別メニューです。

\*\* 献立紹介\*\* \*「豆腐の中華煮」

材料:木綿豆腐1丁・ニンニク1かけ・豚ロース肉200g・人参1/2本

白菜1/8・竹の子1/4・干し椎茸2枚・青梗菜1株

三温糖大1・醤油大2・片栗粉大1・油少々・ごま油少々

作り方:①ニンニクをみじん切りにして油で炒め、1口サイズに切った豚肉を炒める。

②人参・竹の子は短冊切り、干し椎茸は戻して千切り、白菜はざき切りにこれらの野菜に水を入れて煮る。

③野菜に火が通ったらさいの目にした豆腐・三温糖・醤油を加え味を整える。

④水溶き片栗粉でとろみを付け、最後にごま油を入れて香りをつける。⑤茹でた青梗菜を刻み盛り付け時に混ぜる。

