

# 平成23年 6月献立表

# 原町みゆき保育園

日	曜	お昼の献立	おやつ	主な材料
1	水	シーフードカレー、福神漬、パンパンジー牛乳、フルーツ	きなこクリームトースト 麦茶	えび、いか、あさり、じゃが芋、玉葱、人参、ルウ、にんにく、生姜、福神漬、レタス、きゅうり、鶏ささ身、食パン、きなこ、はちみつ、ごま、酢、醤油、マヨネーズ、バター
2	木	親子丼、みそ汁、ししゃも焼き 大根ときゅうりのゆかり和え、フルーツ	フルーツ白玉 牛乳	卵、玉葱、人参、鶏肉、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、油揚げ、もやし、ししゃも、大根、きゅうり、ゆかり、みそ、醤油、みりん、白玉粉、みかん缶、もも缶、パイン缶、りんご
3	金	ホイップサンド、五目スープ 魚のコーンフレーク揚げ、シルバーサラダ、フルーツ	塩むすび 牛乳	ロールパン、生クリーム、みかん缶、しいたけ、鶏肉、たけのこ、葱、春雨、カレイ、卵、ケチャップ、パン粉、コーンフレーク、揚げ油、レタス、きゅうり、人参、ハム、コーン、焼き海苔、醤油、マヨネーズ、酢
4	土	あんかけうどん、じゃが芋のそぼろ煮、牛乳、フルーツ	小豆蒸しパン 麦茶	うどん、豚肉、いか、えび、葱、人参、白菜、もやし、しいたけ、じゃが芋、豚挽、人参、いんげん、小豆、小麦粉、卵
6	月	みそラーメン、金時豆の甘煮、牛乳、フルーツ	お好み焼き 麦茶	生中華麺、豚肉、葱、もやし、コーン、人参、キャベツ、鶏がら、玉葱、りんご、にんにく、みそ、醤油、金時豆、小麦粉、卵、干しえび、長いも、ハム、青のり、ソース
7	火	ご飯、みそ汁、アジのゴマみそ焼き おかかサラダ、フルーツ	米粉のマフィン 牛乳	かぼちゃ、玉葱、みそ、鰯、生姜、ごま、キャベツ、きゅうり、人参、かつお節、醤油、米粉、卵、牛乳、ヨーグルト、ジャム
8	水	紅茶ロール、カレーミルクスープ、なすと挽肉のチーズ焼き トマトサラダ、フルーツ	ニラ卵ぞうすい 牛乳	紅茶ロール、玉葱、じゃが芋、人参、レタス、カレー粉、なす、豚挽、粉チーズ、ケチャップ、ピューレ、トマト、きゅうり、酢、卵、ニラ、しいたけ
9	木	たぬきうどん、りんご入りポテトサラダ、牛乳、フルーツ	バナナケーキ 麦茶	うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草、揚げ玉、醤油、酢、じゃが芋、りんご、きゅうり、コーン、マヨネーズ、バター、小麦粉、バナナ、卵、生クリーム
10	金	鮭ご飯、スープ、カレー風味肉じゃが パンサンスー、フルーツ	ヨーグルト 牛乳	塩鮭、混ぜ込みわかめの素、豆腐、葱、わかめ、コーン、じゃが芋、豚挽、トマト、玉葱、にんにく、カレー粉、もやし、きゅうり、焼豚、酢、醤油、ごま油、ヨーグルト、春雨
11	土	ホットドック、チーズ、ミネストローネ えびサラダ、牛乳、フルーツ	磯辺巻き 麦茶	ロールパン、きゅうり、ウインナー、マヨネーズ、チーズ、キャベツ、玉葱、じゃが芋、セロリ、トマト、人参、ベーコン、粉チーズ、ピューレ、ケチャップ、小麦粉、レタス、エビ、切り餅、醤油
13	月	ハヤシライス、福神漬、わかめサラダ、牛乳、フルーツ	ポパイケーキ 麦茶	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、ハヤシルウ、バター、ピューレ、ケチャップ、にんにく、ホールトマト、福神漬、キャベツ、わかめ、きゅうり、醤油、酢、ごま油、ほうれん草、小麦粉、アーモンド、牛乳
14	火	ゆかりご飯、みそ汁、カジキのあずま煮、お浸し、フルーツ	焼きビーフン 牛乳	ゆかり、わかめ、なめこ、カジキ、揚げ油、醤油、生姜、白菜、ほうれん草、もやし、人参、みそ、ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、干しいたけ
15	水	照り焼きバーガー、スープ、コールスロー、フルーツ	人参ゼリー 牛乳	パンズ、鶏肉、レタス、マヨネーズ、卵、コーンクリーム缶、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、人参、ゼラチン、オレンジジュース
16	木	長崎ちゃんぽん、かぼちゃのいとこ煮、牛乳、フルーツ	ごぼうチャーハン 麦茶	生中華麺、豚肉、エビ、いか、たけのこ、キャベツ、もやし、木耳、かまぼこ、生姜、豚骨、かぼちゃ、小豆、ごぼう、にんにく、葱、ごま油、人参
17	金	ご飯、みそ汁、鮭のちゃんちゃん焼き、酢の物、フルーツ	フレンチトースト 牛乳	キャベツ、わかめ、しめじ、みそ、鮭、玉葱、にんにく、生姜、バター、カブ、きゅうり、食パン、卵、牛乳、醤油、酢
18	土	きしめん、大根のそぼろ煮、牛乳、フルーツ	くるくるロール 麦茶	きしめん、鶏肉、卵、葱、人参、ほうれん草、醤油、大根、鶏挽、いんげん、食パン、ジャム
20	月	スパゲティーイタリアンソースがけ パインサラダ、牛乳、フルーツ	アメリカンドック 麦茶	スパゲティー、玉葱、にんにく、しめじ、ピーマン、ホールトマト、ケチャップ、ピューレ、小麦粉、バター、生クリーム、ハム、キャベツ、きゅうり、パイン缶、酢、ウインナー、牛乳、揚げ油、小麦粉
21	火	ご飯、けんちん汁、豚肉の磯辺巻き、ゴマみそ和え フルーツ	わんたんピザ 牛乳	葱、ごぼう、人参、豆腐、里芋、大根、醤油、豚挽、水煮大豆、しいたけ、生姜、パン粉、卵、焼き海苔、ほうれん草
22	水	くるみパン、おかひじきのスープ、魚のマヨネーズ焼き サラダ、フルーツ	スイートポテトケーキ 牛乳	くるみパン、春雨、葱、桜えび、おかひじき、醤油、マヨネーズ、カレイ、コーン、しめじ、じゃが芋、レタス、きゅうり、人参、ハム、酢、さつま芋、卵、バター、ごま、牛乳、小麦粉
23	木	豆腐とエビのあんかけ丼、スープ みそポテト、大根サラダ、フルーツ	ムース 麦茶	葱、豆腐、エビ、ほうれん草、トマト、片栗粉、卵、じゃが芋、揚げ油、みそ、大根、きゅうり、人参、油揚げ、酢、ごま油、醤油、牛乳、ムースペース、みかん缶
24	金	焼きそば、チーズ入りマセドアンサラダ、牛乳、フルーツ	焼きおにぎり 麦茶	蒸中華麺、豚肉、人参、ピーマン、玉葱、キャベツ、干しいたけ、生姜、もやし、ソース、さつま芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、酢、醤油、葱、みそ
25	土	ジャムパン、たこさんウインナー、クラムチャウダー サラダ、牛乳、フルーツ	くず餅 麦茶	食パン、ジャム、ウインナー、レタス、きゅうり、人参、コーン、酢、あさり缶、玉葱、じゃが芋、バター、牛乳、くず粉、黒糖、きなこ
27	月	ご飯、みそ汁、金目鯛の照り焼き、ゴマ酢和え、フルーツ	白みそ蒸しパン 牛乳	大根、人参、こんにゃく、みそ、金目鯛、醤油、白菜、焼豚、もやし、人参、ごま、小麦粉、グラニュー糖、黒糖、水あめ
28	火	ひじきご飯、みそ汁、唐揚げ、サラダ、フルーツ	牛乳プリン 麦茶	ひじき、人参、鶏肉、醤油、油揚げ、水菜、豚肉、大根、揚げ油、にんにく、卵、生姜、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、牛乳、ゼラチン
29	水	和風スパゲティ、イカサラダ、牛乳、フルーツ	利休まんじゅう 麦茶	スパゲティー、豚挽、人参、玉葱、しめじ、エビ、ほうれん草、えのき、醤油、レタス、きゅうり、いか、酢、ごま油、小麦粉、黒糖、小豆
30	木	レーズンパン、切干大根のスープ、さばのトマト煮 マカロニサラダ、フルーツ	ジャーマンポテト 牛乳	レーズンパン、切干大根、人参、ベーコン、醤油、鯖、玉葱、たけのこ、しいたけ、ケチャップ、ピューレ、マカロニ、ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、酢、じゃが芋、揚げ油

〜郷土料理を食べてみよう〜

## 長崎県長崎ちゃんぽん

＊長崎ちゃんぽんは福建料理(中国の福建省発祥の料理のことです)をベースとしています。当時日本に訪れていた大勢の中国人留学生に、安く栄養価の高い食事を食べさせる為と考えたとされています。たい麺と具材の多さが特徴です。長崎ちゃんぽんが全国的に知られるようになったのは、今世紀初めとなった「シンガーハット」の影響も大きいようです。

- 材料：4人分(大人)
- ・生中華麺... 4玉
  - ・豚肉... 150g
  - ・木くず餅... 10g
  - ・えび... 100g
  - ・いか... (調味料)
  - ・竹の子... 80g
  - ・キャベツ... 1/4玉
- だし用  
豚骨、玉葱、にんにく、野菜の皮 etc
- ＊鳥がら、中華味、塩、酒、生姜(お好み)

- ① 豚骨は火にかけて表面に焦げ目を付けておき、その他の野菜などと一緒にご飯を取りながら煮込む。
  - ② 豚骨などを全て取り出した後、具材を入れた(竹の子、キャベツは短冊切り)調味料ごまを整える。
  - ③ 茹でておいた表面にかけた後出来上がり。
- 本来は豚骨のだしを取りますが、豚骨を使わず鳥がらなどで味付けをする「ちゃんぽん風うどん」は以前から保育園の人気メニューです。

## 当園における栄養給与目標量

	幼児	乳児
エネルギー	600kcal	530kcal
たんぱく質	22g	20g

\* 都合により、変更になる場合があります。