

平成31年2月

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1 ・ 15	金	ごはん いわしのかば焼き風 れんこんのきんぴら 清汁(わかめ・長ねぎ) 伊予柑		牛乳 フレンチポテト	497 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.6g	389 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.5g	<p><b>伝承料理を取り入れています</b></p> <p>給食では、通常の献立に「季節を感じられる献立」「伝承料理」を取り入れることで、日々の食育に活かしています。</p> <p>【節分の献立】 節分には、イワシを食べたり柊イワシを飾ったりする風習があります。給食には「いわしのかば焼き風」を取り入れました。</p> <p>【川崎の献立】 東海道の宿場町として栄えていた川崎で、江戸時代に名物となっていたのが「なら茶めし」です。炒り大豆が入手しやすい2月に給食に取り入れ、川崎の味を子ども達に伝えています。</p>
4 ・ 18	月	ごはん 豆腐のミートローフ 甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 伊予柑		牛乳 黒みつトースト	549 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.2g	450 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 19.1g	
5 ・ 19	火	ロールパン ほうれん草のグラタン 人参サラダ 白菜スープ		牛乳 干いも 塩せんべい	489 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 21.1g	428 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.3g	
6 ・ 20	水	豚汁うどん(汁) ツナ入り卵焼き 野菜ソテー みかん		牛乳 なら茶めし	510 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.4g	475 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.2g	
7 ・ 21	木	カレー(ライス) ほうれん草のナムル		牛乳 ビスケット 甘辛せんべい いりこの青のり風味	516 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.6g	445 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.5g	
8 ・ 27	金 ・ 水	ごはん かじまぐろの胡麻味噌焼き 野菜の炒り煮 味噌汁(生あげ・小松菜)		お茶 ラーメン みかん	513 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.6g	392 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.9g	
12 ・ 26	火	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 和風サラダ 清汁(麩・長ねぎ) ぼんかん		牛乳 カステラ	547 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.2g	438 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 18.6g	
13 ・ 25	水 ・ 月	ジャムサンド クッシュ ブロッコリーのソテー 春雨スープ みかん		牛乳 鶏おこわ	482 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.0g	403 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.5g	
14 ・ 28	木	ごはん 生揚げのケチャップ炒め じゃがいもの磯和え 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん		牛乳 ココアクリームパン	559 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.4g	455 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.9g	
22	金	ごはん レバーの立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 伊予柑		牛乳 キャロットオレンジゼリー クラッカー	521 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.0g	420 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.5g	
参考 献立		青のりおにぎり 鶏肉の変わり焼き 三色サラダ 味噌汁(生あげ・ほうれん草) みかん		牛乳 胡麻入りビスケット しょうゆせんべい	551 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.0g	424 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.2g	
参考 献立		ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(里芋・油あげ) みかん		牛乳 甘辛せんべい クッキー	501 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.1g	442 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.2g	
参考 献立		鯖そぼろのバラ寿司 豆腐の松風焼き 三色おひたし 清汁(えのき・菜の花) 伊予柑		牛乳 桜餅 ひなあられ	501 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.1g	578 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.7g	

家庭でも、食材や料理について話題にし、食への興味を広げられるといいですね。

**献立レシピの紹介  
なら茶めし**

**<材料>**

- 米 2合(300g)
- 雑穀米 60g
- だし汁 540ml
- 小豆 17g
- 炒り大豆 20g
- しょう油 18g(大さじ1)
- 塩 少々
- 白胡麻 12g(小さじ4)

**<作り方>**

- ① 小豆は洗って1度茹でこぼし、再度水を加えて軟らかくなるまで煮る。ざっと煮汁を捨て冷ましておく。(煮汁は炊飯の時に色がつくくらいに加えると茶飯の色がきれいにつきます。煮汁を加えたら、だし汁はその分減らしましょう。)
- ② 炒り大豆は軽く水洗いし、水をきる。米は洗米して、水をきっておく。
- ③ 米と雑穀米に①、②を加えてだし汁、調味料と一緒に炊飯する。
- ④ 炊き上がったご飯に炒った白胡麻を混ぜる。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。  
※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。