

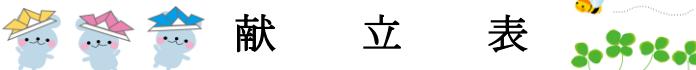


## 献 立 表



日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	ご飯 ～かつおの煮物 木 大根サラダ ～みそ汁(小松菜 油揚げ)	米、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、かつお、油揚げ、みそ	だいこん、こまつな、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココア揚げパン
02	ご飯 白桃缶 ～鶏肉のレモンソース 金 ツナサラダ ～スープ(じゃがいも・小松菜)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、油揚げ	もも、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たけのこ、レモン、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 たけのこごはん
07	ご飯 ～ホワイトシチュー 水 ワカメサラダ ～みかん缶	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、わかめ	酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
08	ご飯 ～豚肉と野菜の炒め物 木 トマトサラダ ～みそ汁(豆腐・大根)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつビビンバ
09	ご飯 バナナ ～魚の照り焼き 金 マカロニサラダ ～みそ汁(わかめ・えのき)	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、めかじき、みそ	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、えのき、にんじん、コーン、レーズン、かんてん、わかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
10	鶏肉の和風スパゲティー ～スープ(わかめ・豆腐) 土 バナナ ～	スパゲティ、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
12	ご飯 ～ポークみそ焼き 月 小松菜のごま酢和え ～スープ(じゃがいも・コーン)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン	だし汁、しょうゆ、ソース、本みりん、酢、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
13	ご飯 ～鶏肉の甘辛煮 火 きゅうりのピクルス ～けんちん汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、牛乳、バター、油揚げ	きゅうり、パインアップル、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット パイナップルケーキ
14	ご飯 ～五目うま煮 水 キャベツの磯和え ～みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、あさり、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、たまねぎ、にら、しいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
15	ご飯 ～かつおの煮物 木 大根サラダ ～みそ汁(小松菜 油揚げ)	米、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、かつお、油揚げ、みそ	だいこん、こまつな、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココア揚げパン
16	ご飯 白桃缶 ～鶏肉のレモンソース 金 ツナサラダ ～スープ(じゃがいも・小松菜)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、あさり、油揚げ	もも、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、レモン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
17	きつねうどん ～粉ふきいも 土 ヨーグルト ～	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
19	ご飯 ～ひき肉とチーズの卵焼き 月 ひじきのマリネ ～スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、鉄分強化コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ひじき	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレークスナック
20	ご飯 ～ザンギ 火 きゅうりのゆかりあえ ～どさんこ汁	じゃがいも、米、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト
21	ドライカレーライス ～ワカメサラダ 水 みかん缶 ～	米、マカロニ、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、ピーマン、レーズン、わかめ、しょうが、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児エネルギー551Kcal 蛋白質 22.0g  
エネルギー 462Kcal 蛋白質 18.7g脂質 17.9g  
脂質 15.7gカルシウム 254mg 鉄分 3mg  
カルシウム 240mg 鉄分 2mg



## 献 立 表

親愛保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
22	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 木 トマトサラダ ～ みそ汁(豆腐・大根)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 牛乳 おやつビビンバ
23	ご飯 バナナ ～ 魚の照り焼き 金 マカロニサラダ ～ みそ汁(わかめ・えのき)	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、めかじき、みそ	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、レーズン、かんてん、わかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳せんべい 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
24	鶏肉の和風スパゲティー ～ スープ(わかめ・豆腐) 土 バナナ	スパゲティ、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
26	ご飯 ～ ポークみそ焼き 月 小松菜のごま酢和え ～ スープ(じゃがいも・コーン)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン	だし汁、しょうゆ、ソース、本みりん、酢、ケチャップ、塩	牛乳せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
27	ご飯 ～ 鶏肉の甘辛煮 火 きゅうりのピクルス ～ けんちん汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、牛乳、バター、油揚げ	きゅうり、パイナップル、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット パイナップルケーキ
28	ご飯 ～ 五目うま煮 水 キャベツの磯和え ～ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、あさり、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、たまねぎ、にら、しいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
29	ご飯 ～ マーボー豆腐 木 ナムル ～ 中華スープ(春雨・ねぎ・干しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ	もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ入り蒸しパン
30	スパゲティナポリタン ～ スープ(小松菜・えのき) 金 バナナ	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、あさり、油揚げ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごぼう、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
31	きつねうどん ～ 粉ふきいも 土 ヨーグルト	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ

## 北海道の郷土料理 ザンギ

北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は一般的な鶏の唐揚と比べ味付けが濃いのが特徴で、揚げる前に鶏肉を醤油ベースの甘辛いタレに漬けこんでつくられます。

「ザンギ」は、中国料理の鶏の唐揚げ「炸鶏（ザーチー／ザーギー）」に運が付くようにと、文字の間に「ン」を加えて「ザ『ン』ギ」と呼んだことが名前の由来だといわれています。

いまでは、鶏肉の唐揚げ以外にも、「タコザンギ」や「サケザンギ」など食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と名称をつけて呼んでいます。

園では今回、味噌ラーメンをイメージしたどさんこ汁とともに提供します。

