

瑞陵会 給食予定献立表(以上児)

(令和5年度 3月分)

--	--	--	--

日	昼食	3時のおやつ	栄養価			
			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 金	ちらし寿司、鶏の生姜煮、菜の花和え、すまし汁、いちご	ひなあられ、バナナ (カルピス)	515kcal	20.5g	12.1g	1.8g
2 土	軽食、果物	せんべい、ゼリー、ジュース	301kcal	7.1g	4.4g	1.3g
4 月	ご飯、八宝菜、もやしとにんじんのナムル、スープ	ツナサンド (ミルク)	594kcal	24.3g	20.0g	2.3g
5 火	ご飯、菜の花のグラタン、レバー煮、野菜の盛り合わせ	クッキー (ミルク)	577kcal	23.3g	16.6g	1.6g
6 水	ご飯、魚の五目あんかけ、ひじきのバンサンスー、すまし汁	デコレーションケーキ (ミルク)	575kcal	20.3g	16.5g	1.2g
7 木	ご飯、揚げ豆腐のごもくあんかけ、ツナサラダ、すまし汁	じゃがいものチーズ焼き (ミルク)	526kcal	22.1g	17.1g	1.6g
8 金	ご飯、レバーの揚げ煮、切干大根の炒り煮、すまし汁	ロールパンサンド (ミルク)	549kcal	23.4g	16.8g	1.9g
9 土	軽食、果物	せんべい、ゼリー、ジュース	418kcal	7.2g	6.7g	1.1g
11 月	ご飯、肉じゃが、野菜のごま和え、味噌汁	フルーツプリン、リッツ、おにぎり (ミルク)	524kcal	21.4g	10.1g	1.7g
12 火	ご飯、ポークビーンズ、ドレッシングサラダ、スープ	うどん (お茶)	512kcal	17.9g	13.3g	2.0g
13 水	お弁当の日(ふじ、さくら:お別れ遠足)	かぼちゃグラタン (ミルク)	197kcal	11.4g	9.5g	0.7g
14 木	ご飯、たちのカレー揚げ、ごま酢和え、スープ	ブルーベリーサンド (ミルク)	563kcal	20.8g	17.4g	1.3g
15 金	ご飯、コロッケ、五目大豆、味噌汁、ミニトマト	レーズン蒸しパン (ミルク)	627kcal	22.1g	16.4g	1.3g
16 土	軽食、果物	せんべい、ゼリー、ジュース	301kcal	7.1g	4.4g	1.3g
18 月	ご飯、魚の味噌煮、バンサンスー、スープ、甘夏	苺クリームサンド (ミルク)	568kcal	25.7g	13.1g	2.0g
19 火	ご飯、豚汁、いわし缶、野菜の盛り合わせ	ジャムサンド (ミルク)	541kcal	26.4g	13.2g	2.2g
21 木	ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、スープ、ミニトマト	桜もち、せんべい、おにぎり (お茶)	499kcal	15.8g	12.8g	0.8g
22 金	サンドイッチ、鶏の唐揚げ、ミニトマト、ポテトサラダ ウィンナー、スープ、オレンジ	シュークリーム、いちご (ミルク)	561kcal	24.0g	26.7g	2.0g
23 土	卒園式(祝い菓子、レトルトカレー)	せんべい、ゼリー、ジュース	260kcal	4.9g	0.4g	0.2g
25 月	ご飯、炒り鶏、ほうれん草のサラダ、味噌汁	ホットケーキ (ミルク)	578kcal	22.3g	13.9g	1.8g
26 火	ご飯、マーボー豆腐、わかめサラダ、スープ	スイートポテト、するめ (ミルク)	559kcal	21.1g	16.0g	1.8g
27 水	ご飯、魚の香り揚げ、ひじき煮、すまし汁	スパゲティナポリタン (ミルク)	565kcal	23.7g	17.3g	2.1g
28 木	ご飯、華風スープ、華風和え、沢庵	春キャベツの塩焼きそば (お茶)	546kcal	19.5g	18.9g	2.2g
29 金	ご飯、ポークカレー、大豆サラダ、甘夏	ピザトースト (ミルク)	677kcal	26.7g	25.5g	2.4g
30 土	軽食、果物	せんべい、ゼリー、ジュース	418kcal	7.2g	6.7g	1.1g

ちょっとご紹介 ～マーボー豆腐～

- ①しいたけを戻す(戻し汁はとっておく)
- ②にんにく、しょうが、にんじん、しいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③豆腐は一口サイズに切っておく
- ④フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑤にんじん、しいたけを炒める。全体に油がいきわたったらしいたけの戻し汁とひたひたの水を加えて炒め煮にする。(にんじんが柔らかくなるまで水を足しながら炒める)
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、みそを水分がなくなるまで炒める。
- ⑦ねぎと豆腐を加え、炒め合わせる。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて香りを出してできあがり。

園児1人分

豆腐	100g	油	1g
にんにく、しょうが	各1かけ	砂糖	3g
にんじん	10g	しょうゆ	2g
ほししいたけ	1g	みそ	5g

