

瑞陵会 給食予定献立表(未満児)  
(令和5年度 3月分)

--	--	--	--

	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	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、うしお汁、いちご	ヨーグルト ひなあられ、バナナ (カルピス)	490kcal	21.6g	14.0g	1.5g
2 土	軽食、果物	ミルク せんべい、ゼリー、ジュース	349kcal	8.9g	6.7g	1.0g
4 月	ご飯、八宝菜、もやしとにんじんのナムル、スープ	ミルク ツナサンド (ミルク)	577kcal	22.5g	18.9g	1.8g
5 火	ご飯、菜の花のグラタン、レバー煮、野菜の盛り合わせ	ヨーグルト クッキー (ミルク)	531kcal	23.4g	16.5g	1.4g
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	ヨーグルト カステラケーキ (ミルク)	503kcal	19.7g	16.2g	1.1g
7 木	ご飯、揚げ豆腐のそぼろあんかけ、ツナサラダ、すまし汁	ヨーグルト じゃがいものチーズ焼き (ミルク)	478kcal	20.8g	16.7g	1.3g
8 金	ご飯、レバーの揚げ煮、切干大根の炒り煮、すまし汁	ヨーグルト ロールパンサンド (ミルク)	512kcal	23.7g	16.7g	1.6g
9 土	軽食、果物	ミルク せんべい、ゼリー、ジュース	419kcal	8.4g	8.1g	0.8g
11 月	ご飯、肉じゃが、野菜のごま和え、味噌汁	ミルク フルーツプリン、リッツ、おにぎり (ミルク)	473kcal	20.2g	11.0g	1.5g
12 火	ご飯、ポークビーンズ、ドレッシングサラダ、スープ	ヨーグルト うどん (お茶)	441kcal	16.7g	11.9g	1.7g
13 水	<b>お弁当の日</b>					
	つくし:後期食:ご飯(お粥)、鶏の生姜煮、ポテトサラダ、すまし汁	ヨーグルト かぼちゃグラタン (ミルク)	202kcal	11.2g	8.9g	1.6g
14 木	ご飯、たちのカレー揚げ、ごま酢和え、スープ、沢庵	ヨーグルト ブルーベリーサンド (ミルク)	526kcal	20.6g	17.4g	1.1g
15 金	ご飯、コロッケ、五目大豆、味噌汁、トマト	ヨーグルト レーズン蒸しパン (ミルク)	554kcal	20.5g	16.0g	1.1g
16 土	軽食、果物	ミルク せんべい、ゼリー、ジュース	349kcal	8.9g	6.7g	1.0g
18 月	ご飯、魚の味噌煮、バンサンスー、スープ、甘夏	ミルク 苺クリームサンド (ミルク)	557kcal	23.3g	13.7g	1.6g
19 火	ご飯、豚汁、いわし缶、野菜の盛り合わせ	ミルク ジャムサンド (ミルク)	494kcal	24.5g	13.5g	1.9g
21 木	ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、トマト、スープ	ヨーグルト 桜餅(おにぎり)、煎餅、バナナ (お茶)	429kcal	15.4g	13.2g	0.7g
22 金	サンドイッチ、鶏の唐揚げ、トマト ポテト、ウィンナー、スープ、オレンジ	ヨーグルト シュークリーム、いちご (ミルク)	507kcal	23.0g	23.4g	1.6g
23 土	卒園式(ふじ、さくら)(祝い菓子)	ミルク せんべい、ゼリー、ジュース	368kcal	8.1g	3.6g	0.2g
25 月	ご飯、炒り鶏、ほうれん草のサラダ、味噌汁	ミルク ホットケーキ (ミルク)	568kcal	20.7g	14.3g	1.4g
26 火	ご飯、マーボー豆腐、わかめサラダ、スープ	ヨーグルト スイートポテト (ミルク)	501kcal	20.0g	15.3g	1.5g
27 水	ご飯、魚の香り揚げ、ひじき煮、すまし汁	ヨーグルト スパゲティナポリタン (ミルク)	576kcal	27.7g	17.8g	2.0g
28 木	ご飯、華風スープ、大豆サラダ	ヨーグルト 春キャベツの塩焼きそば (お茶)	498kcal	19.2g	18.1g	1.8g
29 金	ご飯、ポークカレー、和風サラダ	ヨーグルト ピザトースト (ミルク)	603kcal	25.0g	23.4g	2.1g
30 土	軽食、果物	ミルク せんべい、ゼリー、ジュース	419kcal	8.4g	8.1g	0.8g

ちよっとご紹介 ～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

