

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	千葉県																																																																																
政令指定都市名																																																																																	
取組市町村名	千葉市 幼保運営課																																																																																
取組団体・企業名																																																																																	
取組の名称	「食育の日」レシピ紹介																																																																																
実施時期	毎月19日																																																																																
取組内容	毎月19日（当日に給食の提供がない場合はその前後）は、“食育の日”として公立の保育所・認定こども園では、その年のテーマに沿ったメニューの提供をし、家庭配布献立表にてレシピの紹介をしています。今年度は「世界のおやつ」というテーマで取り組んでいます。 令和2年6月 千葉市保育所給食予定献立表 1～2歳児用 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">日 曜</th> <th colspan="2">献 立 名</th> <th colspan="4">材 料 名</th> </tr> <tr> <th>昼食</th> <th>午後おやつ</th> <th>血・肉・骨になるもの</th> <th>力や体温になるもの</th> <th colspan="2">体の調子を整えるもの</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 月</td> <td>ごはん すこもり卵 酢の物 味噌汁(南瓜・長葱) フルーツ</td> <td>牛乳 わかめおにぎり ミニゼリー</td> <td>豚もも肉 卵 味噌 わかめごはんの素</td> <td>白米 しちたき 植物油 三温糖</td> <td>人参 玉葱 エリンギ グリンピース 胡瓜</td> <td>パインアップル 南瓜 長葱 フルーツ</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>日 曜</th> <th>献 立 名</th> <th>午後おやつ</th> <th>血・肉・骨になるもの</th> <th>力や体温になるもの</th> <th>体の調子を整えるもの</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18 木</td> <td>群衆ソテー フルーツ 味噌汁(豆腐・あさり・石籠菜)</td> <td></td> <td>鶏もも肉 豚挽肉 豆腐 あさり 味噌</td> <td>白米 植物油</td> <td>マーメイド 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 万能葱 フルーツ</td> </tr> <tr> <td>19 金</td> <td>焼うどん ブロッコリー 豆乳味噌汁(じゃが芋・長葱) フルーツ</td> <td>牛乳 中華おこわ ブルーベリー</td> <td>豚もも肉 削り節 味噌 豆乳 豚挽肉</td> <td>茹うどん 植物油 じゃが芋 もち米 醤油 ごま油 三温糖</td> <td>人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 長葱 フルーツ しめじ グリンピース ブルーン</td> </tr> <tr> <td>22 月</td> <td>親子丼 粉吹芋 味噌汁(豆腐・にら) フルーツ</td> <td>牛乳 メーブルラスク</td> <td>鶏もも肉 卵 刻みのり 豆腐 味噌</td> <td>白米 植物油 三温糖 じゃが芋 食パン オーブンシロップ</td> <td>人参 玉葱 しめじ ほうれん草 にら フルーツ</td> </tr> <tr> <td>23 火</td> <td>ごはん 鮭の照焼 茄子の味噌炒め 清し汁(冬瓜・ほうれん草) フルーツ</td> <td></td> <td>鮭 豚挽肉 味噌</td> <td>白米 三温糖 植物油</td> <td>根生姜 茄子 ビーマン 冬瓜 ほうれん草 フルーツ</td> </tr> <tr> <td>24 水</td> <td>ごはん 麻婆豆腐 南瓜の食べ湯 スープ(もやし・チンゲン菜) フルーツ</td> <td>牛乳 野菜ピラフ</td> <td>豆腐 豚挽肉 味噌</td> <td>白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 植物油</td> <td>玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 もやし チンゲン菜 ほうろ 人参 こんにゃく グリンピース</td> </tr> <tr> <td>25 木</td> <td>ごはん 豚肉の生姜焼 フルーツ ほうれん草とひじきのサラダ 味噌汁(白豆乳・長葱)</td> <td></td> <td>豚もも肉 芽ひじき 鮭 味噌</td> <td>白米 植物油 三温糖 マヨネーズタイプ調味料 塩こしょう 白豆乳</td> <td>根生姜 玉葱 人参 ほうれん草 ホールコーン 長葱 フルーツ</td> </tr> <tr> <td>26 金</td> <td>カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース</td> <td>牛乳 米粉と豆腐のフレンチ せんべい</td> <td>豚もも肉 豆乳 鶏ささみ わかめ 味噌 豆腐</td> <td>白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 片栗粉</td> <td>にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト ミックスジュース</td> </tr> <tr> <td>29 月</td> <td>ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁(豆腐・キャベツ)</td> <td></td> <td>卵 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌</td> <td>白米 じゃが芋 植物油 三温糖</td> <td>玉葱 バセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ フルーツ</td> </tr> <tr> <td>30 火</td> <td>ごはん めかじきの竜田揚げ ごま和え 味噌汁(南瓜・万能葱) フルーツ</td> <td>牛乳 変わりくずもち せんべい</td> <td>めかじき 味噌 きな粉</td> <td>白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖 黒砂糖 ぐず粉</td> <td>根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 南瓜 万能葱 フルーツ</td> </tr> </tbody> </table>	日 曜	献 立 名		材 料 名				昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		1 月	ごはん すこもり卵 酢の物 味噌汁(南瓜・長葱) フルーツ	牛乳 わかめおにぎり ミニゼリー	豚もも肉 卵 味噌 わかめごはんの素	白米 しちたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ グリンピース 胡瓜	パインアップル 南瓜 長葱 フルーツ	日 曜	献 立 名	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	18 木	群衆ソテー フルーツ 味噌汁(豆腐・あさり・石籠菜)		鶏もも肉 豚挽肉 豆腐 あさり 味噌	白米 植物油	マーメイド 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 万能葱 フルーツ	19 金	焼うどん ブロッコリー 豆乳味噌汁(じゃが芋・長葱) フルーツ	牛乳 中華おこわ ブルーベリー	豚もも肉 削り節 味噌 豆乳 豚挽肉	茹うどん 植物油 じゃが芋 もち米 醤油 ごま油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 長葱 フルーツ しめじ グリンピース ブルーン	22 月	親子丼 粉吹芋 味噌汁(豆腐・にら) フルーツ	牛乳 メーブルラスク	鶏もも肉 卵 刻みのり 豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖 じゃが芋 食パン オーブンシロップ	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 にら フルーツ	23 火	ごはん 鮭の照焼 茄子の味噌炒め 清し汁(冬瓜・ほうれん草) フルーツ		鮭 豚挽肉 味噌	白米 三温糖 植物油	根生姜 茄子 ビーマン 冬瓜 ほうれん草 フルーツ	24 水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の食べ湯 スープ(もやし・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 野菜ピラフ	豆腐 豚挽肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 植物油	玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 もやし チンゲン菜 ほうろ 人参 こんにゃく グリンピース	25 木	ごはん 豚肉の生姜焼 フルーツ ほうれん草とひじきのサラダ 味噌汁(白豆乳・長葱)		豚もも肉 芽ひじき 鮭 味噌	白米 植物油 三温糖 マヨネーズタイプ調味料 塩こしょう 白豆乳	根生姜 玉葱 人参 ほうれん草 ホールコーン 長葱 フルーツ	26 金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳 米粉と豆腐のフレンチ せんべい	豚もも肉 豆乳 鶏ささみ わかめ 味噌 豆腐	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 片栗粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト ミックスジュース	29 月	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁(豆腐・キャベツ)		卵 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 バセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ フルーツ	30 火	ごはん めかじきの竜田揚げ ごま和え 味噌汁(南瓜・万能葱) フルーツ	牛乳 変わりくずもち せんべい	めかじき 味噌 きな粉	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖 黒砂糖 ぐず粉	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 南瓜 万能葱 フルーツ
日 曜	献 立 名		材 料 名																																																																														
	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの																																																																												
1 月	ごはん すこもり卵 酢の物 味噌汁(南瓜・長葱) フルーツ	牛乳 わかめおにぎり ミニゼリー	豚もも肉 卵 味噌 わかめごはんの素	白米 しちたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ グリンピース 胡瓜	パインアップル 南瓜 長葱 フルーツ																																																																											
日 曜	献 立 名	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの																																																																												
18 木	群衆ソテー フルーツ 味噌汁(豆腐・あさり・石籠菜)		鶏もも肉 豚挽肉 豆腐 あさり 味噌	白米 植物油	マーメイド 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 万能葱 フルーツ																																																																												
19 金	焼うどん ブロッコリー 豆乳味噌汁(じゃが芋・長葱) フルーツ	牛乳 中華おこわ ブルーベリー	豚もも肉 削り節 味噌 豆乳 豚挽肉	茹うどん 植物油 じゃが芋 もち米 醤油 ごま油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 長葱 フルーツ しめじ グリンピース ブルーン																																																																												
22 月	親子丼 粉吹芋 味噌汁(豆腐・にら) フルーツ	牛乳 メーブルラスク	鶏もも肉 卵 刻みのり 豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖 じゃが芋 食パン オーブンシロップ	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 にら フルーツ																																																																												
23 火	ごはん 鮭の照焼 茄子の味噌炒め 清し汁(冬瓜・ほうれん草) フルーツ		鮭 豚挽肉 味噌	白米 三温糖 植物油	根生姜 茄子 ビーマン 冬瓜 ほうれん草 フルーツ																																																																												
24 水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の食べ湯 スープ(もやし・チンゲン菜) フルーツ	牛乳 野菜ピラフ	豆腐 豚挽肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 植物油	玉葱 長葱 にら 根生姜 南瓜 もやし チンゲン菜 ほうろ 人参 こんにゃく グリンピース																																																																												
25 木	ごはん 豚肉の生姜焼 フルーツ ほうれん草とひじきのサラダ 味噌汁(白豆乳・長葱)		豚もも肉 芽ひじき 鮭 味噌	白米 植物油 三温糖 マヨネーズタイプ調味料 塩こしょう 白豆乳	根生姜 玉葱 人参 ほうれん草 ホールコーン 長葱 フルーツ																																																																												
26 金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳 米粉と豆腐のフレンチ せんべい	豚もも肉 豆乳 鶏ささみ わかめ 味噌 豆腐	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 片栗粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト ミックスジュース																																																																												
29 月	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁(豆腐・キャベツ)		卵 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 バセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ フルーツ																																																																												
30 火	ごはん めかじきの竜田揚げ ごま和え 味噌汁(南瓜・万能葱) フルーツ	牛乳 変わりくずもち せんべい	めかじき 味噌 きな粉	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖 黒砂糖 ぐず粉	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 南瓜 万能葱 フルーツ																																																																												
※材料名には昼食と手作りおやつとを記載しています。 毎月19日は食育の日 『世界のおやつ』 6月は中国のおやつ「中華おこわ」を紹介し、炊飯器でも簡単に作る事ができます。 食育ホームページ おいしい！元気！ちばキッズ！ ご覧になる場合は、 千葉市ホームページから 「保育所食育サイト」と検索して開いてください。 中華おこわ <材料4人分> もち米 100g 白米 20g 豚挽肉 30g 人参 中1/8本(20g) しめじ 1/4袋(20g) <作り方> ①米を洗って、もち米と同量の水に30分浸しておく。 ②人参はみじん切りにする。しめじは2cmに切る。 ③ごま油で豚挽肉、②を炒めて調味する。 ④①に③を煮汁ごとのせ、炊飯器で炊く。炊き上がったら茹でたグリンピースをちらす。 																																																																																	
「保育所食育サイト」URL https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/kodomomirai/unei/c-kids-index.html																																																																																	