

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	千葉県
取組市町村名 取組団体・企業名	千葉県 幼保運営課
取組の名称	
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「家庭でもとりたい鉄とカルシウム」というテーマで取り組んでいます。

保存		令和4年6月 千葉県保育所給食予定献立表				3歳以上児用	
日	曜	献立名		材 料 名			
		昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	鶏竜頭 磯和え スープ（もやし・玉葱） フルーツ	牛乳 焼おにぎり ブルボン	餃り豆腐 鮭 刺みのり 味噌	山芋 片栗粉 植物油 白米	人参 長葱 根生姜 ほうれん草 キャベツ もやし 玉葱 フルーツ	フルーン
2	木	鶏肉の華塩焼 野菜ソテー 味噌汁（切干大根・油揚げ） フルーツ		鶏もも肉 味噌	白ごま ごま油	長葱 根生姜 人参 キャベツ もやし	
20	月	豚肉と高野豆腐の味噌汁 漬し汁（春雨・わかめ） フルーツ	豚もも肉 卵 わかめ	高野豆腐 味噌	植物油 三温糖 じゃが芋 春雨	人参 玉葱 しめじ グリーンピース フルーツ	
21	火	鮭の照焼 小松菜のごま和え 味噌汁（茄子・油揚げ） フルーツ	牛乳 鶏入り煮しパン おまんこ	鮭 油揚げ 味噌 豆腐	三温糖 白ごま 蒸しパンミックス 栗	根生姜 小松菜 キャベツ 人参 茄子 フルーツ	
22	水	豚うどん プロッコリーのあさり の煮め 味噌汁（豆腐・にら） フルーツ	牛乳 大学芋 おまんこ	豚もも肉 削り節 あさり 豆腐 味噌	豚うどん 植物油 三温糖 さつまいも 黒ごま	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 根生姜 にら フルーツ	
23	木	ミートローフ フレンチサラダ スープ（えのき・チンゲン菜） フルーツ	牛乳 じゃこごはん	豚挽肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	植物油 片栗粉 白米 白ごま	玉葱 人参 グリーンピース ホールコーン キャベツ りんご 胡瓜 みかん えのき茎 チンゲン菜 フルーツ	
24	金	カレー 酢味噌和え 野菜ジュース		豚もも肉 豆腐 わかめ 鮭 味噌	じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油	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	
27	月	豚焼豚 ひじきの煮付 トマト 味噌汁（玉葱・さやいんげん） フルーツ	牛乳 野菜ピラフ	卵 芽ひじき 油揚げ 味噌	三温糖 植物油 白米	人参 トマト 玉葱 さやいんげん フルーツ ホールコーン グリーンピース	
28	火	栗金 マカロニサラダ ブロッコリー 味噌汁（豆腐・小松菜） フルーツ	牛乳 米粉のココアケーキ	赤魚 ロースハム 豆腐 味噌 豆腐	三温糖 片栗粉 マカロニ 調味料 調味料 米粉 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー 小松菜 フルーツ	
29	水	ポークビーンズ しらす和え スープ（キャベツ・しめじ） フルーツ	牛乳 いちごミルクラスク おまんこ	白いんげん豆 豚もも肉 ベーコン しらす干し 味噌 味噌	じゃが芋 植物油 三温糖 食パン	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ フルーツ いちごジャム	
30	木	豚肉の生煮焼 即席漬 漬し汁（冬瓜・ほうれん草） フルーツ		豚もも肉 塩昆布	植物油 白ごま	根生姜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 冬瓜 ほうれん草 フルーツ	

※材料名には昼食と手作りおやつと主な材料を記載しています。

毎月19日は食育の日
『家庭でもとりたい鉄とカルシウム』

豆乳くずもち

<材料 4人分>
豆乳 240cc
くず粉 大さじ4 (40g)
黒砂糖 大さじ2 (20g)
水 大さじ1強 (20g)
きな粉 大さじ2強 (12g)

*くず粉の代わりに
片栗粉を使用しても
作ることが出来ます。

《平均栄養価》(主食・おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
199kcal	12.4g	9g	80mg	1.4g

<作り方>
①豆乳にくず粉を入れてよく混ぜる。火にかき、絡みつかき混ぜながら、沸騰し粘りが出るまで煮る。
②①をバットなどの容器に入れて平らにのばし、冷やして固める。
③黒砂糖に水を加えて煮溶かし黒みつを作る。
④②を食べやすい大きさに切り、黒みつときな粉をかける。

食育ホームページ
おいしい！元気！ちびキッズ！
ご覧になる場合は、千葉県ホームページから
「保育所食育サイト」と検索して聞いてください。
右のQRコードからアクセスできます。



「保育所食育サイト」URL

<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/kodomomirai/une/c-kids-index.html>