平 成　29年　6月 献 立 表（後期・完了期）　　　　二川保育園

日	曜	献立名 午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	赤　色 血や肉を作る食品	黄　色 力や体温となる食品	緑　色 体の調子を整える食品
12 ・ 26	月	おせんべい 麦茶	鶏塩うどん さやいんげんとコーンの煮物 ほうれん草のごま和え	♪トースト 麦茶 オレンジ	鶏肉	うどん 食パン	キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・コーン・さやいんげん ほうれん草・もやし・オレンジ
13 ・ 27	火	バナナ 麦茶	ごはん　さらわの煮付 コールスローサラダ もやしのスープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	さわら	ごはん	キャベツ・人参・トマト・玉ねぎ コーン・もやし・ニラ・椎茸 オレンジ・みかん・桃
14 ・ 28	水	ビスケット 麦茶	ごはん　マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の中華スープ	♪粉ふき芋 麦茶 オレンジ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん 春雨	玉ねぎ・人参・しめじ さやいんげん・きゅうり・もやし 大根・長ねぎ・オレンジ
1 15 29	木	オレンジ 麦茶	ごはん　鮭の塩麹焼き ひじきと枝豆の和え物 じゃが芋のみそ汁	♪(1日)非常食 ♪(15・29日)おかかおにぎり 麦茶・ミニゼリー	鮭 ひじき	ごはん じゃが芋	枝豆・きゅうり・玉ねぎ もやし・人参・コーン ほうれん草・オレンジ
2 16 30	金	きゅうりスティック 麦茶	ごはん（2・16日）やさいの煮物 （30日）肉じゃが トマトときゅうりのサラダ キャベツのすまし汁	♪みかんゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 大豆 しらす	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・アスパラ トマト・きゅうり・キャベツ みかん
3 17	土	パン・魚肉ソーセージ バナナ・コーンスープ		おかし 麦茶	魚肉ソーセージ	パン	バナナ
5 ・ 19	月	おせんべい 麦茶	焼きビーフン ツナサラダ かぶのさっぱりスープ	♪マシュマロクラッカー 麦茶 オレンジ	豚肉 ツナ	ビーフン ごはん	玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン レタス・きゅうり・コーン かぶ・かぶの葉・しめじ・オレンジ
6 ・ 20	火	バナナ 麦茶	ごはん　カレイのムニエル ズッキーニと水菜のサラダ じゃが芋スープ	♪あじさいゼリー 麦茶 ビスケット	カレイ	ごはん じゃが芋	ズッキーニ・水菜・トマト 人参・玉ねぎ・キャベツ えのき・バナナ
7 ・ 21	水	人参スティック 麦茶	ごはん　鶏肉の煮物 おくらときゅうりのしらす和え 豆腐とキャベツのみそ汁	♪マカロニきな粉 麦茶 オレンジ	鶏肉・マカロニ しらす 豆腐	ごはん	人参・椎茸・玉ねぎ・おくら きゅうり・もやし・コーン・長ねぎ キャベツ・バナナ・オレンジ
8 ・ 22	木	オレンジ 麦茶	ごはん　アジのみそ煮 アスパラサラダ 麩とわかめのすまし汁	♪いちごゼリー 麦茶 バナナ	アジ わかめ 麩	ごはん	アスパラ・ほうれん草・コーン 長ねぎ・人参・しめじ オレンジ・バナナ
9	金	バナナ 麦茶	ごはん　野菜のトマト煮 きゅうりともやしのサラダ 玉ねぎスープ	♪人参ケーキ 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・マッシュルーム・人参 もやし・きゅうり バナナ
10 24	土	スパゲティミートソース・きゅうりとわかめのサラダ コンソメスープ・ミニゼリー		おかし 麦茶	豚ひき肉 わかめ	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし コーン
23	金	★誕生会　お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「もりのレストラン」に出てくる「カレーライス」です。離乳食はやさいの煮物になります。
※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『もりのレストラン』♪

新しくできたやまあらしさんの森のレストランに、森のみんなは大喜び。昼間のレストランは出前で大忙しです。配達を終えて帰ってきたやまあらしさんは置かれていた地図となぞなぞを見つけました。次の出前先です。注文のカレーを2つ作りながら考え、あちらこちらに出向きますがどこも違います。さて、やまあらしさんはなぞなぞを解き、出前のカレーを届けることができるのでしょうか？つづきは読んでのお楽しみに！

♪『じゃが芋の栄養』♪

じゃが芋にはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCの働きは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。じゃが芋の中のビタミンCはでんぷんに守られて加熱しても壊れにくいのでいろいろな料理にして食べることができます。今が旬のじゃが芋をご家庭でも積極的に取り入れて下さいね♪

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。