

平成 30年 9月 献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
3	月	わかめうどん 364/411kcal	鶏肉の照り焼き オクラのおひたし ★わかめのすまし汁	♪おかかおにぎり 牛乳・オレンジ ☆牛乳	鶏肉 わかめ かつお節	うどん ごはん	玉ねぎ・人参・きやべつ オクラ・しいたけ・大根 オレンジ	
4	火	ごはん 356/497kcal	かれのいのみニエル ひじきと大豆のサラダ チンゲン菜のスープ	♪スコーン 牛乳・☆バナナ★ぶどう ☆ヨーグルト	かれのい 大豆 ひじき	ごはん	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・舞茸・きやべつ ☆バナナ★ぶどう	
5	水	ごはん (19日ふじ:炊き込みご飯) 404/547kcal	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ (5日きく:ぎょうざ)	♪おさつバター 牛乳・梨 ☆バナナ	豚ひき肉 豆腐	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・もやし ズッキーニ・えのき なす・にら・ほうれん草 梨	
6	木	ごはん 482/573kcal	かつおのチーズコロッケ チンゲン菜のごま和え かき玉汁	♪あずきのケーキ 牛乳・パイナップル ☆チーズ	かつお わかめ・チーズ 卵・あずき	ごはん ごま じゃがいも	玉ねぎ・人参・きやべつ チンゲン菜・もやし・しめじ パイナップル	
7	金	ごはん 425/573kcal	なすとかぼちゃのカレー フレンチサラダ プルーン・チーズ	♪きなこプリン ♪(21日)おはぎ 麦茶・オレンジ ☆おせんべい	豚ひき肉 きなこ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・トマト・コーン なす・かぼちゃ プルーン・オレンジ	
1	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ・チーズ★サンドパン	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ バナナ	
10	月	塩焼きそば 431/475kcal	もやしの中華和え 豆腐のスープ ★豚肉の中華炒め	♪フレンチトースト 牛乳・オレンジ ☆★おせんべい	豚肉 豆腐 卵	中華麺 パン	玉ねぎ・人参・きやべつ チンゲン菜・えのき きゅうり・もやし・オレンジ	
11	火	ごはん 472/538kcal	さんまの蒲焼き 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	♪ジャム蒸しパン 牛乳・梨 ☆チーズ	さんま さつまあげ	ごはん こんにゃく	玉ねぎ・人参・切干大根 かぼちゃ・いんげん しいたけ・きやべつ・梨	
12	水	ごはん (12日すみれ:おざら) 403/530kcal	野菜たっぷりスパニッシュオムレツ かにかまサラダ 冬瓜のスープ	♪えびせん 牛乳・☆バナナ★ぶどう ☆牛乳 (26日さくら:バナナケーキ)	卵 かにかま 桜えび	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・トマト きやべつ・きゅうり・冬瓜 しめじ・ズッキーニ ☆バナナ★ぶどう	
13	木	ごはん 350/445kcal	さけの西京焼き きやべつの磯和え なすのみそ汁	♪かすてら 牛乳・パイナップル ☆ブルー	さけ のり 卵	ごはん	玉ねぎ・人参・きやべつ チンゲン菜・なす・長ねぎ もやし・パイナップル	
14	金	ごはん 429/564kcal	豚肉の豆乳シチュー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪いもようかん 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ 豆乳	ごはん マカロニ さつまいも	玉ねぎ・人参・かぼちゃ きやべつ・きゅうり・コーン しめじ・キウイフルーツ・オレンジ	
8	土	鮭チャーハン 508/407kcal	キャベツの甘酢あえ わかめスープ ★鮭チャーハン	♪ココアビスケット 麦茶・オレンジ ☆★おかし	卵・鮭 わかめ	ごはん	玉ねぎ・人参・きやべつ きゅうり・長ねぎ・しめじ オレンジ	
28	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「ぐりとぐら」にでてくる「かすてら」をおやつに提供します。

※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くださいね。

※12・26日の「野菜たっぷりスパニッシュオムレツ」はさくら組の保護者の紹介メニューです。

※5日はきく組がぎょうざ、12日はすみれ組がおざら、19日はふじ組と祖父母で炊き込みご飯を作り昼食に食べます。26日はさくら組がバナナケーキを作りおやつに食べます。 ※19日はふじ組、28日は以上児の白飯は入りません。

♪『ぐりとぐら』♪

お料理することと食べることが大好きな野ねずみの「ぐり」と「ぐら」。
ある日、森を歩いていると大きなたまごが落ちているのを見つけました。
この大きなたまごを使って、ぐりとぐらはどんなお料理をつくるのでしょうか？
きっと、お父さんお母さんも、子どもの頃に読んでもらって知っていますよね。



♪『たまご』♪

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランス良く含んでいます。これらの栄養素には、体に入ったウイルスなどを撃退し、免疫力向上の効果が見込めるビタミンAや、老化の原因となる活性酸素を抑えるビタミンE、卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールの値を正常値に戻す働きがあることも分かっています。
卵を使った料理には体に必要な栄養がたくさん含まれているので毎日摂りたい食品です。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。