

平成31年4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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	けんちんうどん (15日さくら:サンドイッチ)	鶏肉の照り焼き ほうれん草の磯和え ★けんちん汁	♪春色おにぎり 麦茶・デコポン ☆おせんべい	鶏肉 わかめ 油揚げ	うどん ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 大根・きゃべつ・舞茸・コーン 長ねぎ・ごぼう・デコポン
15	火	ごはん 368/450kcal	たらの中華あんかけ 春きゃべつのナムル 中華スープ	♪新茶のケーキ 牛乳・りんご ☆チーズ	たら 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・しいたけ えのき・きゃべつ・もやし チンゲン菜・りんご
2	水	ごはん 451/528kcal	ハムカツ アスパラの和え物 かぶのすまし汁	♪こどもパン 牛乳・オレンジ ☆ブルー	ハム 卵	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・かぶ・しめじ オレンジ
3	木	ごはん 392/456kcal	鮭のコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	♪ほうとうかりんとう 牛乳・バナナ (18日(未):いちご) ☆牛乳	さけ ちくわ	ごはん ほうとう こんにゃく	玉ねぎ・人参・切干大根 えのき・かぼちゃ・コーン きぬさや・バナナ
4	金	ごはん 420/492kcal	春野菜カレー きゃべつのサラダ チーズ・キウイフルーツ	♪人参プリン 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ かぶ・きゅうり キウイフルーツ
5	土	☆☆ サンドパン 607/455kcal	魚肉ソーセージ オニオンスープ チーズ・バナナ	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	玉ねぎ・人参 バナナ
6	月	クリームスパゲティ 434/505kcal	春きゃべつのフレンチサラダ トマトのスープ ★鶏肉のクリーム煮	♪ポケットサンド 牛乳・オレンジ ☆チーズ	鶏肉 豚ひき肉 わかめ・ちくわ	スパゲティ パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・しめじ・エリンギ トマト・ブロッコリー・オレンジ
8	火	ごはん (ふじ:チャーハン) 398/463kcal	さわらのオレンジ焼き マカロニサラダ ごぼうのみそ汁	♪フライドポテト 牛乳・いちご ☆おせんべい	さわら	ごはん じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・ごぼう・きゃべつ しいたけ・いちご・オレンジ
9	水	ごはん 439/482kcal	豆腐入りシュウマイ アスパラサラダ 春雨と卵のスープ	♪チーズスコーン 牛乳・バナナ ☆牛乳	豚ひき肉 豆腐 チーズ・卵	ごはん 春雨	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・もやし・しめじ レタス・バナナ
10	木	ごはん (11日きく:焼きそば) 383/425kcal	カレーのムニエル かぶのサラダ 春きゃべつのカレースープ	♪よもぎ蒸しパン 牛乳・りんご ☆バナナ	カレー 鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ にら・かぶ・きゅうり よもぎ・りんご
11	金	ごはん 435/471kcal	ポークストロガノフ 新じゃがサラダ チーズ・パイナップル	♪いちごババロア 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・しめじ・えりんぎ いちご・パイナップル
12	土	☆☆そばめし 520/423kcal	春きゃべつとわかめのおひたし 豆腐のすまし汁	♪ごまクッキー 麦茶・バナナ ☆☆おかし	豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・えのき・しいたけ バナナ
13	火	〈地域交流会〉 筍ごはん 394/428kcal	さわらのねぎ味噌焼き ほうれん草の酢の物 てまり麩のすまし汁・デコポン	♪新じゃがバター 牛乳・いちご ☆おせんべい	さわら 油揚げ	ごはん じゃが芋 てまり麩	玉ねぎ・人参・長ねぎ・舞茸 ほうれん草・きゃべつ・かぶ 筍・デコポン・いちご
16	金	★誕生会・こどもの日 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ハムカツ」「こどもパン」を提供します。
 ※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下さいね。
 ※9日はふじ組がチャーハン、11日はきく組が焼きそば、15日はさくら組がサンドイッチを作り昼食に食べますので、それぞれのクラスのクッキングの日は白飯は入りません。※23・26日は以上児の白飯は入りません。

～今年度の食育テーマ♪『先生たちの思い出給食』♪～

先生たちは子どもの頃、どんな給食を食べていたのかな？今ではあまり使われない食材やメニューがあったり、今でも使われている食材やメニューもあるようです。大人の方たちには懐かしいメニューなので、子どもたちに感想をぜひ聞いて下さいね♪
 今月の先生たちの懐かしい給食は、「ハムカツ」と「こどもパン」です。14～16年前くらいのメニューになります。そのころは、新紙幣の発行、アテネオリンピックで北島選手が金メダルを獲得(チョー気持ちいい!)、ニンテンドウDSが発売、クールビズ、ちよい不良(ワル)おやじ、マツケンサンバ、ヨン様フィーバー、ごくせん、花男(花より団子)、せかちゅう(世界の中心で愛を叫ぶ)、ハウルの動く城などが流行りました。

♪『旬の食材、じゃが芋』♪

これからが旬のじゃが芋には、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。じゃが芋のビタミンCには、炎症を抑え粘膜を丈夫にする働きがあります。カリウムは、ナトリウムを排泄する作用があることから、高血圧の予防にも効果があり、食物繊維は、腸内環境を整えて腸の動きを活発にする作用があります。ポテトサラダやじゃがバター、フライドポテト、コロッケなど馴染みのある食材の一つなので旬の時期においしくいただきましょう。



※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。