

令和元年5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
20	月	春キャベツの スープパゲティ 411/510kcal	アスパラのオムレツ レタスのポテトサラダ ★春キャベツのスープ	♪きなこラスク 牛乳 メロン ☆おせんべい	ツナ 桜エビ 鶏卵 きなこ	スパゲティ じゃがいも 食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 アスパラ レタス コーン エリンギ メロン
7	火	ごはん 375/488kcal	鶏のから揚げ わかめの酢の物 かぼちやのすまし汁	そらまめ 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 わかめ	ごはん	もやし 胡瓜 人参 かぼちや 玉ねぎ ねぎ 小松菜 そらまめ バナナ
8	水	焼きさば寿司 556/512kcal	焼きさば寿司 キャベツと人参のごま和え 新玉ねぎのみそ汁	♪スティックパイ コーヒー牛乳 オレンジ ☆チーズ	さば	ごはん パイ	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン しめじ オレンジ
9	木	ごはん 377/484kcal	豆腐の中華煮 にらのナムル もずくのすっぱスープ (9日ふじ:チヂミ)	♪揚げじゃがもち 牛乳 ミニゼリー ☆牛乳	豆腐 豚肉 もずく	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 にら もやし ねぎ えのき
10	金	ごはん 401/478kcal	お豆のシチュー フレンチサラダ パイナップル チーズ	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい ☆バナナ	鶏肉 大豆 チーズ	ごはん じゃがいも	グリーンピース そらまめ 人参 玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ パイナップル
11	土	★☆ ミートドリア 562/515kcal	コーンのサラダ 人参のスープ ミニゼリー	♪焼きドーナツ 牛乳 バナナ ☆おかし	豚肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ エリンギ コーン もやし 胡瓜 人参 大根 キャベツ バナナ
13	月	焼きうどん 352/478kcal	おからとツナのサラダ 麩のみそ汁 ★やさい炒め	♪わかめのおにぎり 麦茶 オレンジ ☆おせんべい	豚肉 わかめ おから ツナ	うどん ごはん 麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 もやし オレンジ
14	火	ごはん 405/501kcal	かつおのチーズ焼き やさいのそぼろ和え かきたまスープ	♪大豆おこし 牛乳 プルーン ☆ヨーグルト	かつお 鶏卵 チーズ 鶏肉 大豆	ごはん	玉ねぎ もやし 胡瓜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ プルーン
15	水	ごはん 452/522kcal	新じゃがコロッケ かぶの浅漬け風和え 豆腐とわかめのみそ汁 (15日きく:お好み焼き)	♪黒糖蒸しパン 牛乳 パイナップル ☆チーズ (29日さくら:クッキー)	豚肉 わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ かぶ 人参 胡瓜 しめじ ねぎ パイナップル
16	木	ごはん 348/411kcal	カレーの煮つけ きんぴらごぼう にらとしらすのすまし汁	(16日)♪揚げパスタ 牛乳 バナナ (30日)非常食 水 ☆牛乳 (16日すみれ:ドーナツ)	カレー しらす さつま揚げ	ごはん マカロニ	ごぼう 人参 にら さやえんどう 玉ねぎ バナナ
17	金	ごはん 388/494kcal	チキンカレー チーズのサラダ キウイフルーツ ミニゼリー	♪ヨーグルトムース 麦茶 プルーン ☆バナナ	鶏肉 チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン みかん缶 キウイフルーツ プルーン
24	金	★誕生会 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「焼きさば寿司」と「コーヒー牛乳」を提供します。

※コーヒー牛乳は以上児はカフェインレスコーヒーを使用し、未満児は濃いめの麦茶を使用したコーヒー牛乳風を提供します。

※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。

※8日、22日、24日は以上児の白飯はいりません。

※9日はふじ組がチヂミ、15日はきく組がお好み焼きを作り昼食に食べます。それぞれ白飯はいりません。

16日はすみれ組がドーナツ、29日はさくら組がクッキーを作り、おやつに食べます。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「焼きさば寿司」と「コーヒー牛乳」です。今から約35年前の昭和58年～60年頃のメニューです。この頃は、ディズニーランドの開園、スーパーファミコンの登場、オーストラリアから初めて日本にコアラがやって来たり、メリーズの紙おむつ、コアラのマーチ、ねるねるねるね、現在の携帯電話となるショルダーフォンが発売されました。今ではごく一般的な和菓子、いちご大福もこの頃にできました。「ゴジラ」や「ドラえもん のび太の魔界大冒険」の映画が大ヒットした年でもありました。

♪『旬の食材 新玉ねぎ』♪

玉ねぎと新玉ねぎの違いを知っていますか？玉ねぎは日持ちさせるために、収穫してから1か月ほど乾燥させます。新玉ねぎは乾燥をさせずに収穫後すぐに出荷したもののことをいいます。辛味が少なく、みずみずしいので生でもおいしいですが、スープや煮物に入れてもトロトロで甘くなるのでオススメです♪