

# 令和元年5月献立表(後期・完了期)

# 二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	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	おせんべい 麦茶	春キャベツのスーパゲティ アスパラのつくね焼き レタスのポテトサラダ	♪きなこラスク 麦茶 メロン	ツナ 鶏肉 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 ・ 21	火	煮りんご 麦茶	ごはん 鶏のから揚げ わかめの酢の物 かぼちゃのすまし汁	そらまめ 麦茶 バナナ	鶏肉 わかめ	ごはん	もやし 胡瓜 人参 りんご かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 そらまめ バナナ
8 ・ 22	水	バナナ 麦茶	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	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	さば	ごはん パン	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン しめじ オレンジ バナナ
9 ・ 23	木	オレンジ 麦茶	ごはん 豆腐の中華煮 にらのナムル もずくのすっぱスープ	♪じゃがもち 麦茶 ミニゼリー	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 オレンジ もやし ねぎ えのき
10	金	バナナ 麦茶	ごはん お豆のシチュー風 フレンチサラダ ポテトスープ	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも	グリンピース そらまめ 人参 玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ バナナ
11 ・ 25	土	おかし 麦茶	ドリア風 コーンのサラダ 人参のスープ ミニゼリー	♪焼きドーナツ 麦茶 バナナ	豚肉	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 ・ 27	月	おせんべい 麦茶	焼きうどん おからとツナのサラダ 麩のみそ汁	♪わかめのおにぎり 麦茶 オレンジ	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 ・ 28	火	オレンジ 麦茶	ごはん あんかけ焼きかつお やさいのそぼろ和え ごぼうのスープ	♪大豆おこし 麦茶 バナナ	かつお 大豆 鶏肉	ごはん	玉ねぎ もやし 胡瓜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ バナナ オレンジ
15 ・ 29	水	バナナ 麦茶	ごはん 新じゃが焼きコロッケ かぶの浅漬け風和え 豆腐とわかめのみそ汁	♪黒糖蒸しパン 麦茶 オレンジ	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 オレンジ バナナ
16 ・ 30	木	人参の甘煮 麦茶	ごはん カレイの煮つけ きんぴらごぼう にらとしらすのすまし汁	(16日)♪パスタ煮 麦茶 バナナ (30日)非常食 水	カレイしらす 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 ・ 31	金	ビスケット 麦茶	ごはん チキンカレー風 コーンのサラダ バナナ	♪フルーツポンチ 麦茶 おせんべい	鶏肉	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 バナナ
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」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。

※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。

## ♪『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ュルダーフオ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♪

## ●手づかみ食べをしましょう●

新しいクラスや園の生活に慣れてきて、子どもたちが給食をよく食べている姿が見られるようになってきました。スプーンを握っているものの、ほとんどすくえていない子が多いものです。スプーンを上手に使えるようになるためには、まずは手づかみ食べを大いにしましょう。手や指で食材に触れることで脳の発達に良い刺激になります。1歳半ごろになると少しずつスプーンが使えるようになってくるので、焦ることはありませんよ。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。