

平成 31年 4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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	おせんべい	けんちんうどん	♪春色おにぎり	鶏肉	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草
15		麦茶	鶏肉の照り焼き ほうれん草の磯和え	麦茶 デコボン	わかめ 油揚げ	ごはん じゃが芋	大根・きゃべつ・舞茸・コーン 長ねぎ・ごぼう・デコボン
2	火	こぶき芋	ごはん たらの中中華あんかけ	♪新茶のケーキ	たら	ごはん	玉ねぎ・人参・しいたけ
16		麦茶	春きゃべつのナムル 中華スープ	麦茶 りんご	豆腐	じゃが芋	えのき・きゃべつ・もやし チンゲン菜・りんご
3	水	りんご	ごはん ハンバーグ	♪こどもパン	鶏ひき肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
17		麦茶	アスパラの和え物 かぶのすまし汁	麦茶 オレンジ			アスパラ・かぶ・しめじ オレンジ・りんご
4	木	オレンジ	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き	♪ほうとうの甘煮	さけ	ごはん	玉ねぎ・人参・切干大根
18		麦茶	切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	麦茶・バナナ (18日:いちご)	ちくわ	ほうとう こんにゃく	えのき・かぼちゃ・コーン きぬさや・バナナ・オレンジ
5	金	バナナ	ごはん 春野菜の煮物	♪人参プリン	豚肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
19		麦茶	きゃべつのサラダ 玉ねぎのスープ	麦茶 おせんべい		じゃが芋	かぶ・きゅうり バナナ
6	土	おかし	ごはん 煮物	おかし	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参
27		麦茶	スープ・バナナ	麦茶			バナナ
8	月	デコボン	クリームスパゲティ	♪ポケットサンド	鶏肉・豆乳	スパゲティ	玉ねぎ・人参・きゃべつ
22		麦茶	春きゃべつのフレンチサラダ トマトのスープ	麦茶 オレンジ	豚ひき肉 わかめ・ちくわ	パン	もやし・しめじ・エリンギ トマト・オレンジ
9	火	おせんべい	ごはん さわらのオレンジ焼き	♪ハッシュドポテト	さわら	ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり
10		麦茶	マカロニサラダ ごぼうのみそ汁	麦茶 いちご		じゃが芋 マカロニ	コーン・ごぼう・きゃべつ しいたけ・いちご・オレンジ
24	水	オレンジ	ごはん 豆腐入りシュウマイ	♪スコーン	豚ひき肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
24		麦茶	アスパラサラダ 春雨と卵のスープ	麦茶 バナナ	豆腐	春雨	アスパラ・もやし・しめじ レタス・バナナ・オレンジ
11	木	バナナ	ごはん カレイのムニエル	♪よもぎ蒸しパン	カレイ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
25		麦茶	かぶのサラダ 春きゃべつのカレースープ	麦茶 りんご	鶏肉		かぶ・にら・きゅうり よもぎ・りんご・バナナ
12	金	ビスケット	ごはん ポークストロガノフ風	♪いちごゼリー	豚肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり
13		麦茶	新じゃがサラダ バナナ	麦茶 おせんべい	チーズ	じゃが芋	コーン・しめじ・えりんぎ いちご・バナナ
20	土	おかし	そばめし	♪ごまクッキー	豚肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
20		麦茶	春きゃべつとわかめのおひたし 豆腐のすまし汁	麦茶 バナナ	豆腐 わかめ	中華麺	もやし・えのき・しいたけ バナナ
23	火	おせんべい	〈地域交流会〉筍ごはん	♪新じゃがバター	さわら	ごはん	玉ねぎ・人参・長ねぎ・舞茸
23		麦茶	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・デコボン	麦茶 いちご	油揚げ	てまり麩 じゃが芋	ほうれん草・きゃべつ・かぶ 筍・デコボン・いちご
26	金	★誕生会・こどもの日 お楽しみ給食★					

※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。

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「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。

～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、「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、ちょい不良(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。