

令和 元年 6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 | 焼きそば 389/406kcal | ★鶏肉のごま照り焼き もやしのナムル ニラ玉スープ | ♪しらすおにぎり 麦茶・オレンジ (17日★さくらんぼ) ☆チーズ | 鶏肉 しらす 卵・ごま | ごはん 中華麺 | 玉ねぎ・人参・大根・きゃべつ もやし・にら・きゅうり・しいたけ オレンジ(17日★さくらんぼ) | |
| 4 | 火 | ごはん (18日ふじ: 冷やし中華) 402/462kcal | まぐろコロッケ ほうれん草の磯和え レタスのみそ汁 プルーン | ♪きなこもち風 牛乳・パイナップル ☆バナナ | まぐろ きなこ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・もやし いんげん・しめじ・レタス ほうれん草・えのき・かぶ パイナップル・プルーン | |
| 5 | 水 | ごはん 362/433kcal | スパニッシュオムレツ ちくわときゅうりのサラダ きゃべつの豆乳スープ | ♪ポップコーン 牛乳・バナナ ☆おせんべい | 鶏ひき肉 卵・ちくわ 豆乳 | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・レタス・トマト まいたけ・バナナ | |
| 6 | 木 | ごはん 373/416kcal | さけの南蛮漬け きゃべつの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 | ♪ごまのケーキ 牛乳・オレンジ ☆牛乳 | さけ 昆布・豆腐 ごま | ごはん | 玉ねぎ・きゃべつ・もやし かぼちゃ・しめじ・しいたけ 人参・オレンジ | |
| 7 | 金 | ごはん 434/489kcal | トマトハヤシ コーンサラダ キウイフルーツ・チーズ | ♪カルピスゼリー 麦茶・ビスケット ☆ヨーグルト | 豚肉 チーズ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ とうもろこし・きゅうり・アスパラ トマト・しめじ・キウイフルーツ | |
| 1 | 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 | |
| 10 | 月 | トマトスパゲティ (24日きく:ピザ) 413/438kcal | ★豚肉のトマト煮 コールスローサラダ コンソメスープ | ♪くるくるパン 牛乳・オレンジ ☆おせんべい(10日★おせんべい) | 豚肉 卵 | スパゲティ | 玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・とうもろこし えりんぎ・レタス・トマト かぼちゃ・オレンジ | |
| 11 | 火 | ごはん 365/406kcal | あじの蒲焼き 大豆とひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁・プルーン | ♪焼きもろこし 麦茶・ミニゼリー ☆チーズ(11日★チーズ) | あじ 大豆・ちくわ ひじき | ごはん | 玉ねぎ・人参・とうもろこし しいたけ・きゃべつ・しめじ 小松菜・プルーン | |
| 12 | 水 | ごはん 380/427kcal | マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ | ♪カレーせん 牛乳・バナナ ☆牛乳 | 豚ひき肉 豆腐 わかめ | ごはん じゃがいも 春雨 | 玉ねぎ・人参・きゅうり もやし・にら・干しいたけ コーン・チンゲン菜・バナナ | |
| 13 | 木 | ごはん 395/422kcal | さわらの味噌煮 いんげんのごま和え レタスと卵のすまし汁 | ♪チーズケーキ 牛乳・オレンジ ☆プルーン | さわら 卵 ごま・豆乳 | ごはん | 玉ねぎ・人参・きゃべつ いんげん・しめじ・レタス オレンジ・ブルーベリー | |
| 14 | 金 | ごはん 482/562kcal | コートマトカレー ヨーグルトサラダ キウイフルーツ・チーズ (28日さくら:揚げぎょうざ) | ♪あんみつ 牛乳・おせんべい ☆バナナ | 鶏肉 あずき チーズ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・トマト・コーン いんげん・みかん缶・りんご バナナ・キウイフルーツ | |
| 8 | 土 | ☆☆チャーハン 512/428kcal | バンバンジーサラダ 中華スープ ミニゼリー | ♪プリン 牛乳・オレンジ ☆☆おかし | 鶏肉 卵 | ごはん | 玉ねぎ・人参・もやし きゅうり・トマト・きゃべつ にら・しめじ・オレンジ | |
| 21 | 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「ヨーグルトサラダ」「あんみつ」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。

※18日はふじ組が冷やし中華、24日はきく組がピザ、28日はさくら組が揚げぎょうざを作り昼食に食べますので、ふじ組・きく組のクッキングの日は白飯は入りません。※21日は以上児の白飯は入りません。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は、「ヨーグルトサラダ」と「あんみつ」です。今から約40年くらい前の頃のメニューです。その頃は、日本の自動車生産台数が世界一になり、日本は自動車大国になりました。竹の子族の出現、1980年代のアイドルブームの到来(松田聖子・田原俊彦・河合奈保子等)、キャンディーズの解散、ピンクレディーの人気絶頂期と解散が世間を騒がせました。また、インベーダーゲーム、ゲーム&ウオッチ、ルービックキューブ、チョコQ、ウォークマンなどが流行し、機動戦士ガンダム、銀河鉄道999、3年B組金八先生、ひょうきん族などにも夢中になりました。今でも言われる「ぶりっこ」は、ビートたけしが「可愛い子ぶりっ子」を縮めて流行らせたものでした。映画では、「スターウォーズ4」、「寅さんシリーズ」、ドラえものの第一作となる「ドラえもん のび太の恐竜」が大ヒットしました。



♪『トマト』♪

低カロリーでありながら様々な栄養成分が含まれているトマト。美肌効果や風邪予防にも役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウムなどをバランスよく含んでいます。中でも注目したいのがトマトの赤い色素でもある「リコピン」です。リコピンは、がんを抑制する効果(抗酸化作用)をもっています。その量はβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍含まれていると言われています。リコピンは生で摂取するよりも、油と一緒に摂ると吸収が良いのでドレッシングをかけたり、カレーに入れたりするとよいです。

※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。