

令和元年6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	
3	月	ビスケット 麦茶	焼きそば 鶏肉のごま照り焼き もやしのナムル ニラのスープ	♪しらすおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 しらす ごま	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・きょうりょう もやし・にら・しいたけ きょうりょう・大根・オレンジ	
4	火	バナナ 麦茶	ごはん まぐろの焼きコロッケ ほうれん草の磯和え レタスのみそ汁	♪きなこクッキー 麦茶 ミニゼリー	まぐろ きなこ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・もやし・かぶ いんげん・しめじ・レタス ほうれん草・えのき・バナナ	
5	水	おせんべい 麦茶	ごはん 野菜バーグ ちくわときょうりょうのサラダ きょうりょうの豆乳スープ	♪ポップコーン 麦茶 バナナ	鶏ひき肉 ちくわ 豆乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きょうりょう きょうりょう・レタス・トマト まいたけ・バナナ	
6	木	粉ふきいも 麦茶	ごはん さけの南蛮漬け きょうりょうの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	♪ごまのケーキ 麦茶 オレンジ	さけ 昆布 豆腐・ごま	ごはん	玉ねぎ・人参・きょうりょう かぼちゃ・しめじ・しいたけ もやし・オレンジ	
7	金	バナナ 麦茶	ごはん トマトハヤシ風 コーンサラダ キャベツのスープ	♪みかんゼリー 麦茶 ビスケット	豚肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きょうりょう・トマト とうもろこし・きょうりょう・アスパラ しめじ・みかん缶・バナナ	
15	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ	
10	月	バナナ 麦茶	トマトスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ	♪くるくるパン 麦茶 オレンジ	豚肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・きょうりょう・レタス きょうりょう・とうもろこし・トマト えりんぎ・かぼちゃ・オレンジ	
11	火	オレンジ 麦茶	ごはん あじの蒲焼き 大豆とひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁	♪焼きもろこし 麦茶 ミニゼリー	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・きょうりょう・しめじ オレンジ	
12	水	おせんべい 麦茶	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	♪カレーせん 麦茶 バナナ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん じゃがいも 春雨	玉ねぎ・人参・きょうりょう もやし・にら・干しいたけ コーン・チンゲン菜・バナナ	
13	木	バナナ 麦茶	ごはん さわらの味噌煮 いんげんのごま和え レタすすまし汁	♪パンケーキ 麦茶 オレンジ	さわら わかめ・卵 ごま	ごはん	玉ねぎ・人参・きょうりょう いんげん・しめじ・レタス オレンジ	
14	金	オレンジ 麦茶	ごはん コートマトカレー風 キャベツの豆乳サラダ 玉ねぎのスープ	♪フルーツ羹 麦茶 おせんべい	鶏肉 あずき 豆乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きょうりょう・トマト きょうりょう・コーン・いんげん みかん缶・りんご・バナナ	
8	土	おかし 麦茶	チャーハン バンバンジーサラダ 中華スープ ミニゼリー	♪豆乳プリン 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆乳	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし きょうりょう・トマト・きょうりょう 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」と「あんみつ」を提供します。

離乳食では「キャベツの豆乳サラダ」と「フルーツ羹」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、「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。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)を持っています。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。