

令和元年 8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	
26	月	☆☆ そうめん 422/468kcal	まぐろの磯辺揚げ わかめの酢の物 薬味	♪コーンパン 牛乳 すいか ☆牛乳	まぐろ わかめ のり・ごま	そうめん	人参・きゅうり・オクラ コーン・もやし すいか	
13 27	火	ごはん (27日きく: チャーハン) 382/437kcal	肉じゃが 切干大根のカニカマ和え なすのみそ汁	♪水羊羹 牛乳 なし ☆ブルー	豚肉 あずき カニカマ	ごはん じゃが芋 しらたき	玉ねぎ・人参・なす もやし・きゃべつ・えのき いんげん・なし	
14 28	水	ごはん 378/421kcal	豆腐ハンバーグ トマトドレッシングサラダ コンソメスープ	♪麩のラスク 牛乳 オレンジ ☆おせんべい	鶏ひき肉 豆腐 きなこ	ごはん 麩	玉ねぎ・人参・きゃべつ トマト・きゅうり・とうがん コーン・えりんぎ・オレンジ	
1 15 29	木	ごはん 406/421kcal	高野豆腐の卵とじ きゅうりの梅和え かぼちゃのみそ汁	♪チーズクッキー 牛乳 パナナ ☆チーズ	高野豆腐 卵 チーズ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・かぼちゃ・梅干し もやし・ほうれん草・バナナ	
2 16	金	ごはん 425/468kcal	ツナコーンカレー フレンチサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪メロンかき氷 麦茶 おせんべい ☆ヨーグルト	ツナ チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・ピーマン・コーン・トマト メロン・キウイフルーツ	
3 10 24	土	☆☆ 冷やしらーめん 502/423kcal	豚しゃぶサラダ ブルー	♪フローズンヨーグルト 麦茶 オレンジ ☆☆おかし	豚肉 わかめ	中華麺	玉ねぎ・人参・きゅうり きゃべつ・トマト・コーン もやし・オレンジ	
5 19	月	☆☆ 冷やし汁そうめん 379/432kcal	鶏肉の照り焼き トマト 薬味	♪塩昆布おにぎり 麦茶 すいか ☆牛乳	鶏肉 かまぼこ・ごま 塩昆布	そうめん ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり なす・しそ・おくら・トマト すいか	
6 20	火	ごはん 395/403kcal	カレイのタルタルソースかけ ひじきのサラダ じゃが芋のスープ	♪ヨーグルトゼリー 牛乳 ★ぶどう☆オレンジ ☆ブルー	カレイ 卵・ちくわ ひじき	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・パプリカ 舞茸・もやし・ぶどう	
7 21	水	ごはん 406/427kcal	かに玉風 きゅうりの中華サラダ ズッキーニのスープ	♪お好み焼き 牛乳 もも ☆ヨーグルト	卵 かにかま 桜えび	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ ズッキーニ・コーン・長ねぎ しいたけ・きゅうり・もも	
8 22	木	わかめごはん 481/426kcal	あじのねぎ味噌焼き 納豆サラダ 玉ねぎのみそ汁	♪かみかみかりんとう (8日ふじ:アイス) (22日さくら:フルーツパフェ) 牛乳 冷凍パイ ☆チーズ	あじ 納豆 わかめ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ 長ねぎ・もやし・きゅうり 小松菜・しめじ パイナップル	
9 23	金	ごはん 428/455kcal	トマトポークカレー コーンと枝豆のサラダ ブルー・チーズ	♪かき氷 麦茶 ビスケット ☆おせんべい	豚ひき肉 チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ 枝豆・コーン・かぼちゃ トマト・みかん缶・ブルー	
17 31	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	
30	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「わかめごはん」「冷凍パイ」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。

※5日、19日の冷やし汁そうめんはふじ組・さくら組の保護者からの紹介メニューです。

※8日はふじ組がアイス、22日はさくら組がフルーツパフェを作りおやつに食べます。

27日はきく組がチャーハンを作り昼食に食べます。

※毎週月曜日と、8・22・30日は以上児全クラス、27日はきく組のみ白飯はいりません。



♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は、「わかめごはん」「冷凍パイ」です。今でもよく食べられているメニューで、今から17～18年前、平成13～14年頃にも出ていました。この頃は、現在の天皇陛下、皇后さまの長女愛子さまの御誕生、小泉内閣の発足、家電リサイクル法施行、JR東日本の新タイプ定期券「Suica」発売、東京ディズニーシーや、USJの開園、米マリナーズのイチローがMVPと新人王受賞、9.11アメリカ同時多発テロ事件、えひめ丸事故など、たくさんの出来事がありました。また、ハリポッター3部作(賢者の石など)がベストセラーになり、翌年には映画で大人気になりました。他には、「千と千尋の神隠し」「猫の恩返し」など、今でも記憶に新しいですね。テレビでは、HERO、空から降る一億の星、ごくせん第一シリーズ、ナルト、屋ドラの火付け役となった「真珠婦人」などが話題になりました。食べものでは、トルコ風アイス、ロイズのポテトチップチョコレートが発売され、子どものおもちゃでは、ペイブレードが流行りました。

♪『海藻類』♪

海藻類はビタミン、ミネラルが含まれ、食物繊維がたくさん含まれています。野菜などに多い、不溶性の食物繊維は便のかさを増やして便通を整えるのに効果的ですが、海藻類は水溶性の食物繊維が豊富で、腸内のコレステロールに付着して便として排出する効果があります。また、カルシウムと鉄分も含まれ、低エネルギーのため、健康にも美容にもよい食べものです。

※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。