

令和2年4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
13	月	焼うどん 461/500kcal	春キャベツの塩昆布和え 白菜のさっぱりスープ ★野菜炒め	♪ツナトースト 牛乳・オレンジ ☆おせんべい	豚肉・鶏肉 昆布 ツナ	うどん 食パン	玉ねぎ・人参・椎茸 小松菜・キャベツ・胡瓜 白菜・コーン・ねぎ・オレンジ
14	火	ごはん 337/427kcal	まぐろ竜田揚げ チーズのサラダ かぶのみそ汁	♪豆乳きなこプリン 麦茶・ビスケット ☆バナナ	まぐろ チーズ 豆乳 きなこ	ごはん	キャベツ・人参・コーン かぶ・かぶの葉・ねぎ しめじ
1	水	ごはん 428/483kcal	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル ニラとしらすのスープ	♪ホットケーキ 牛乳・デコポン ☆ブルー	豆腐 豚肉 しらす	ごはん	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ねぎ ほうれん草・もやし・ニラ しめじ・水菜・デコポン
(15日きく:ココアバナナパンケーキ)							
2	木	ごはん 411/492kcal	鮭の野菜あんかけ もやしのごま和え かきたまスープ	♪マシュマロクラッカー 牛乳・いちご ☆チーズ	鮭 鶏卵	ごはん ごま	人参・玉ねぎ・さやえんどう もやし・胡瓜・小松菜・ねぎ えのき・いちご
3	金	ごはん 378/495kcal	春野菜カレー 大根とツナのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪型抜きクッキー 麦茶・バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 ツナ チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・アスパラ 大根・水菜・コーン キウイフルーツ・バナナ
4	土	☆★ サンドパン 744/695kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ 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 コーン
6	月	わかめうどん 480/515kcal	ちくわの磯田揚げ ブロッコリーのじゃこ和え ★わかめスープ	♪ふりかけおにぎり 麦茶・オレンジ ☆おせんべい	わかめ・ちくわ 青のり・油揚げ	うどん ごはん	玉ねぎ・キャベツ・人参 ねぎ・ブロッコリー もやし・オレンジ
7	火	ごはん 300/393kcal	さわらのチーズ焼き 新じゃがと新玉の炒め煮 もやしのスープ	♪チーズケーキ風 麦茶・りんご ☆バナナ	さわら チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・いんげん・もやし えのき・小松菜・長ねぎ りんご
8	水	ごはん 352/414kcal	ローストチキン ペンネボロネーゼ コンソメスープ	♪揚げじゃがもち 牛乳・いちご ☆ブルー (8日ふじ:ドーナツ) (22日さくら:いちごゼリー)	鶏肉 大豆 牛肉	ごはん じゃが芋	キャベツ・コーン・人参 トマト・玉ねぎ いちご
9	木	ごはん 495/566kcal	カレイの煮付け きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	♪フルーツゼリー 麦茶・おせんべい ☆チーズ	カレイ さつま揚げ 豆腐	ごはん じゃが芋	ごぼう・人参・グリーンピース 小松菜・ねぎ・玉ねぎ みかん缶・パイン缶・バナナ
10	金	ごはん 406/519kcal	ポークシチュー コーンサラダ パイナップル・チーズ	♪大豆おこし 麦茶・デコポン ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ 大豆	ごはん じゃが芋 コーンフレーク	人参・玉ねぎ コーン・もやし・胡瓜 パイナップル・デコポン
18	土	☆★ソース 焼きそば 783/576kcal	胡瓜のおかか和え 麩のすまし汁 ミニゼリー	♪バナナ蒸しパン 牛乳 ☆★おかし	豚肉 わかめ	中華麺 麩	玉ねぎ・キャベツ・人参 胡瓜・ねぎ・椎茸・バナナ
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は「世界の料理」の日です。今月はイタリアの「ペンネボロネーゼ」です。

※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。

※24日は以上児の白飯はいりません。

※8日はふじ組がドーナツ、15日はきく組がココアバナナパンケーキ、22日はさくら組がいちごゼリーを作りおやつに食べます。

★令和2年度 食育テーマ「世界の料理」★

今年度の食育テーマは「世界の料理」です。延期になってしまいましたが東京オリンピックが開催予定なので、食を通して子どもたちに世界のことを知ってもらいたいと思います。どこの国のどんな料理がでてくるか楽しみにしていて下さいね♪

♪『イタリア ペンネボロネーゼ』♪

今月の世界の料理はイタリアです。イタリアはファッションや芸術の街で知られているミラノ、歴史を感じられるローマ、ピサの斜塔で有名なピサなど魅力的な街がたくさんある国です。イタリアの食文化で特徴的なのは、朝食は軽めで、菓子パンやビスケットにエスプレッソ、あるいは砂糖たっぷりのコーヒーです。ワイン大国なだけあり、朝からワインを飲む人も…。パスタは音を立てて食べるのはNGで、スプーンは使わず、お皿の上でフォークにクルクルと巻いて食べます。日本との違いがおもしろいですね。

ペンネボロネーゼは玉ねぎやセロリなど香味野菜をオイルで炒め、ひき肉とワインを合わせて煮込んだボロネーゼソースにペンネを和えたものです。ミートソースとの違いはケチャップや砂糖を入れたトマト風味の甘めのソースではないということです。今回は子どもたちが食べやすいボロネーゼソースに仕上げます♪