

令和2年5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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
18	月	春キャベツうどん 397/422kcal	照り焼きチキン もやしのおかか和え ★春キャベツのスープ	♪じゃこトースト 麦茶 バナナ ☆おせんべい	しらす 鶏肉 かつおぶし	うどん 食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ	
19	火	ごはん 403/476kcal	あじの南蛮風 マカロニサラダ 青菜のスープ	♪ほうとうかりんとう 牛乳 キウイフルーツ ☆プルーン	あじ 鶏卵	ごはん マカロニ ほうとう	玉ねぎ 人参 水菜 小松菜 しめじ ほうれん草 キウイフルーツ	
20	水	ごはん 402/456kcal (さくら:チャーハン)	すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 わかめのみそ汁	♪キャベツ焼き 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー もやし しめじ キャベツ バナナ	
7 21	木	ごはん 321/424kcal	カレイの煮つけ やさいのそぼろ和え 春野菜のすまし汁	♪いちごゼリー 麦茶 ビスケット ☆バナナ	カレイ 鶏肉	ごはん	もやし 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ いちご	
8	金	ごはん 462/511kcal	ポパイカレー ひじきとカニカマのサラダ バナナ・チーズ	♪スティックパイ 牛乳 オレンジ ☆おせんべい	豚肉 カニカマ のり チーズ	ごはん じゃがいも ほうとう	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 オレンジ	
16 23	土	421/343kcal	パン バナナ 魚肉ソーセージ コーンスープ	ヨーグルト ☆☆おせんべい	鶏卵 魚肉ソーセージ ツナ	食パン	バナナ	
11 25	月	ソース焼きそば 422/512kcal	わかめの酢の物 麩と大根のみそ汁 ★やさいのソース炒め	♪鮭チーズおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ しらす チーズ 鮭	中華麺 麩 ごはん	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 大根 椎茸 ねぎ オレンジ	
12 26	火	ごはん 342/402kcal (12日すみれ:サンドイッチ)	白身魚のオーロラソース レタスのサラダ コンソメスープ	♪ジャムサンド 牛乳 キウイフルーツ ☆バナナ	たら ウインナー	ごはん じゃがいも 食パン	レタス 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キウイフルーツ	
13 27	水	ごはん 347/434kcal (13日きく:焼きそば)	ポークビーンズ ごぼうサラダ 水菜のスープ	♪ほうれん草ケーキ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 大豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ ごぼう 人参 胡瓜 もやし キャベツ 水菜 コーン ほうれん草 オレンジ	
14 28	木	ごはん 393/456kcal (28日ふじ:麻婆豆腐・春雨スープ)	さわらのねぎみそ焼き ツナの和え物 もやしのすまし汁	♪フルーツヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆チーズ	さわら わかめ ツナ	ごはん	ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし しめじ バナナ みかん缶 パイナップル缶	
15 29	金	ごはん 462/525kcal	春野菜のシチュー かぶのゆかり和え キウイフルーツ・チーズ	♪麩のラスク 牛乳 ミニゼリー ☆おせんべい	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも 麩	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ かぶ かぶの葉 もやし キウイフルーツ	
2 9 30	土	421/343kcal	パン バナナ 魚肉ソーセージ コーンスープ	ヨーグルト ☆☆おせんべい	鶏卵 魚肉ソーセージ ツナ	食パン	バナナ	
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
1		☆子どもの日給食☆ キャラットライス 576/526kcal	こいのぼりバーグ キャベツのチーズサラダ 新じゃがポトフ	♪こいのぼりゼリー 麦茶 バナナ ☆せんべい	豚ひき 鶏卵 チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ アスパラ ブロッコリー しめじ バナナ	

※献立内の青色は「世界の料理」の日です。今月はフランスの「白身魚のオーロラソース」と「コンソメスープ」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。※1,22日は以上児の白飯はいりません。

※12日はすみれ組がサンドイッチを作り、昼食に食べます。

※13日はきく組が焼きそばを作り、昼食に食べます。この日はきく組のみ白飯はいりません。

※20日はさくら組がチャーハンを作り、昼食に食べます。この日はさくら組のみ白飯はいりません。

※28日はふじ組が麻婆豆腐と春雨スープを作り、昼食に食べます。

♪『フランス 白身魚のオーロラソース』『コンソメスープ』♪

今月の世界料理はフランスです。ファッションや美術館、エッフェル塔などのモニュメントがある国です。

フランスの食文化はユネスコ無形文化遺産に登録されています。食事の中心は、肉や魚に豆類やじゃがいもや人参などの根菜類をそえたものにパンが必ずついてきます。日本で有名なフランスパン(バケット)フィセル…。特にフランスパンは国内で購入する全体の80%を占めるほどよく食べているそうです。

ソースはフランス料理の基本、シンプルに焼いた肉や魚にさまざまなソースをかけて食べる料理があります。

今回は、グラタンやクリームコロッケに使う、バターでいためた小麦粉と牛乳で作る「ソース・ベシヤメル(ホワイトソース)」ソースを作り、ケチャップを加えオーロラソースに仕上げ、魚にかけて提供します♪

※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。