

令和2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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
1 15 29	月 鶏塩うどん 404/465kcal	さやいんげんとコーンのかき揚げ ほうれん草のごまマヨ和え ★鶏塩汁	♪フレンチトースト 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 桜えび 卵	うどん ごま 食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ コーン もやし ほうれん草 さやいんげん オレンジ	
2 16 30	火 ごはん 356/424kcal 2日(ふじ:ピザ)16日(すみれ:ねばねばサラダ)	さわらのチーズ焼き コールスローサラダ 卵スープ	♪フルーツポンチ 麦茶 おせんべい ☆バナナ	さわら チーズ 卵	ごはん	キャベツ 人参 トマト コーン 玉ねぎ もやし ニラ 大根 みかん缶 パイナップル バナナ	
3 17	水 ごはん 394/436kcal	麻婆豆腐 春雨サラダ 大根の中華スープ	♪ココアシリアルバー 麦茶 オレンジ ☆おせんべい	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん 春雨 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん 胡瓜 もやし ごぼう 長ねぎ 大根 オレンジ	
4 18	木 ごはん 321/422kcal	鮭の塩麹焼き ひじきと枝豆の和え物 じゃが芋のみそ汁	♪みかんゼリー 麦茶 もろこし ☆チーズ	鮭 ひじき 油あげ	ごはん じゃがいも	枝豆 もやし 胡瓜 コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草 みかん缶 もろこし	
5	金 ごはん 478/514kcal	チキンカレー トマトときゅうりのサラダ チーズ パイナップル	♪ポテトたこ焼き 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 大豆 しらす チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ アスパラ トマト 胡瓜 キャベツ パイナップル バナナ	
6 20	土 ごはん 421/343kcal	サンドイッチ バナナ チーズ 魚肉ソーセージ コーンスープ	ヨーグルト おかし ☆★おせんべい	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	ごはん	バナナ	
8 22	月 焼きビーフン 420/468kcal	ツナサラダ じゃがいもスープ ★野菜の中華炒め	♪(8日)けろりんケーキ ♪(22日)バナナケーキ 牛乳 オレンジ ☆バナナ	豚肉 ツナ	ビーフン じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン レタス 胡瓜 コーン えのき オレンジ バナナ	
9 23	火 ごはん 361/431kcal	鮭のカレーマヨ焼き 水菜のサラダ かぶのスープ (9日きく:コロッケ)	♪ミルクプリン 牛乳 キウイフルーツ ☆おせんべい	鮭	ごはん	水菜 トマト 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉 しめじ キウイフルーツ	
10 24	水 ごはん 336/416kcal	親子煮 オクラと胡瓜のしらす和え 豆腐とキャベツのみそ汁 (10日さくら:ポテトサラダ)	♪揚げパスタ 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト	鶏肉 卵 パスタ しらす 豆腐	ごはん	人参 玉ねぎ 椎茸 オクラ 胡瓜 もやし コーン キャベツ 長ねぎ パイナップル	
11 25	木 ごはん 336/416kcal	アジのみそ煮 アスパラサラダ 麩とわかめのすまし汁	♪鶏そぼろおにぎり 麦茶 ★さくらんぼ☆オレンジ ☆おせんべい	あじ わかめ 麩 鶏ひき肉	ごはん	アスパラ ほうれん草 コーン 人参 しめじ 長ねぎ さくらんぼ オレンジ	
12 21	金 ごはん 487/563kcal	ビーフストロガノフ ロシア風サラダ チーズ キウイフルーツ	♪あじさいゼリー 牛乳 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 マッシュルーム 人参 グリーンピース 胡瓜 もやし キウイフルーツ さくらんぼ オレンジ	
13 27	土 ☆☆オムライス風 221/178kcal	もやしの和え物 わかめスープ バナナ	♪マッシュマロクラッカー 麦茶 ☆★おせんべい	鶏肉 厚揚げ 卵 わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ	
19	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。今月はロシアの「ビーフストロガノフ」と「ロシア風サラダ」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。

※19日は以上児の白飯は入りません。

※2日はふじ組がピザを作り、昼食に食べます。この日はふじ組のみ白飯はいりません。

※9日はきく組がコロッケを作り、※10日はさくら組がポテトサラダを作り、※16日はすみれ組がねばねばサラダを作り昼食で作り食べます。

♪『ロシア ポークストロガノフ』『ロシア風サラダ』♪

今月の世界の料理はロシアです。面積の広さが世界一の国です。ロシア料理は厳しい気候と風土の影響を強く受けています。コース料理として世界中で定着している料理の出し方はロシア発祥ということはご存じでしたか？前菜からはじまり、スープ、メイン料理、デザートと順番にひとつひとつ料理を出すサービスはロシアで誕生しました。遠くにあるものを取りやすく、作りたての料理を冷めないまま順々に出す形式が根付きました。

ロシア人はマヨネーズが大好きで消費量は世界一です。寒冷地のロシアではマヨネーズのようなカロリーの高い食品が好まれます。

今月提供するロシア料理は2品。ビーフストロガノフは本来は牛肉とマッシュルームをサワークリームが入ったソースで煮込んだ料理です。保育園では食べやすく、トマト缶・しめじ・マッシュルームを入れてクリームで仕上げます。

ロシア風サラダ(オリヴィエサラダ)は肉や角切りの野菜と香草をマヨネーズで和えた伝統的なサラダです。保育園では、ポテトサラダをベースにしてゆで卵を加えて仕上げます♪

※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。