

令和2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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
1	月	おせんべい 麦茶	鶏塩うどん さやいんげんとコーンの煮物 ほうれん草のごま和え	トースト 麦茶 オレンジ	鶏肉	うどん ごま 食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ 長ねぎ コーン ほうれん草 さやいんげん オレンジ	
2	火	バナナ 麦茶	ごはん さわらの煮つけ コールスローサラダ もやしのスープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	さわら チーズ	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 バイナップル バナナ	
3	水	胡瓜スティック 麦茶	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の中華スープ	♪コーンフレーク 麦茶 オレンジ	鶏ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん 春雨	玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん 胡瓜 もやし 長ねぎ ごぼう 大根 オレンジ	
4	木	オレンジ 麦茶	ごはん 鮭の塩麹焼き ひじきと枝豆の和え物 じゃがいものみそ汁	♪みかんゼリー 麦茶 おせんべい	鮭 ひじき	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 バナナ みかん缶	
5	金	おせんべい 麦茶	ごはん 肉じゃが トマトと胡瓜のサラダ チーズ バイナップル	♪じゃがもち 麦茶 バナナ	豚肉 大豆 しらす	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	
6	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おせんべい 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
8	月	おせんべい 麦茶	焼きビーフン ツナサラダ じゃがいもスープ	♪バナナケーキ 麦茶 オレンジ	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	火	オレンジ 麦茶	ごはん 鮭のカレーマヨ焼き 水菜のサラダ かぶのスープ	♪りんごゼリー 牛乳 ビスケット	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 りんご	
10	水	人参スティック 麦茶	ごはん 鶏肉の煮物 おくらときゅうりのしらす和え 豆腐とキャベツのみそ汁	♪クラッカー 麦茶 パイナップル	鶏肉 マカロニ しらす 豆腐	ごはん	人参 椎茸 玉ねぎ オクラ 胡瓜 もやし コーン キャベツ 長ねぎ バイナップル	
11	木	バナナ 麦茶	ごはん 鮭のみそ煮 アスパラサラダ 麩とわかめのすまし汁	♪おかかおにぎり 牛乳 バナナ	さけ わかめ 麩 鶏ひき	ごはん	アスパラ ほうれん草 コーン 人参 しめじ 長ねぎ オレンジ	
12	金	オレンジ 麦茶	ごはん ビーフストロガノフ ロシア風サラダ キウイフルーツ	♪あじさいゼリー 麦茶 ビスケット	牛肉	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 オレンジ	
13	土	おかし 麦茶	ごはん 野菜煮 もやしの和え物 わかめスープ	♪クラッカー 麦茶 バナナ	鶏肉 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。

※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。

♪『ロシア ビーフストロガノフ』『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♪

※都合により献立が変更になる場合があります。