

令和2年7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	
6	月	ねばねばそうめん 373/396kcal	ちくわの磯辺揚げ トマトのさっぱりサラダ ★ねばねば汁	♪鮭菜おにぎり 牛乳・オレンジ ☆チーズ	ちくわ・青のり のり納豆 鮭	そうめん ごはん	トマト・胡瓜・人参 枝豆・キャベツ・おくら 小松菜・オレンジ	
21	火	ごはん 345/422kcal	チーズとしらすのたまご焼き 大豆サラダ キャベツスープ	♪ごまスティック 牛乳・バナナ ★☆すいか	卵 しらす 大豆 チーズ	ごはん じゃがいも	トマト・玉ねぎ・レタス・人参 胡瓜・キャベツ・えのき・長ねぎ バナナ・すいか	
8	水	ごはん 409/493kcal	やさしいバーグ おくらの磯和え えのきのみそ汁	♪かき氷 麦茶・ビスケット ☆バナナ	豚ひき肉 わかめ のり	ごはん	玉ねぎ・人参・ピーマン 胡瓜・おくら・えのき もやし	
8日(きく:たこ焼き)22日(さくら:オクラのみそ汁・きゅうりのサラダ)								
9	木	ごはん 376/415kcal	かじきのバターソテー ラトウイユ コンソメスープ	♪ポケットサンド 牛乳・オレンジ ☆プルーン	かじき チーズ 卵 豚ひき肉	ごはん ロールパン じゃがいも	トマト・なす・玉ねぎ・人参 ズッキーニ・パプリカ・大根 ほうれん草・オレンジ	
10	金	ごはん 467/531kcal	枝豆カレー コーンサラダ チーズ・キウイフルーツ	♪チヂミ 牛乳・★ぶどう☆バナナ ☆おせんべい	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・枝豆・トマト・胡瓜 マッシュルーム・コーン・キャベツ ニラ・キウイフルーツ・★ぶどう・☆バナナ	
11	土	しらすチャーハン 421/346kcal	もやしのサラダ わかめの中華スープ	♪バナナ蒸しパン 麦茶 ☆★おかし	しらす 卵 わかめ	ごはん	もやし・人参・玉ねぎ 胡瓜・コーン・長ねぎ バナナ	
13	月	肉みそうどん 368/391kcal	じゃこサラダ ねぎのさっぱりスープ 鶏そぼろ炒め	♪きなこロール 牛乳・メロン ☆チーズ	しらす 鶏ひき肉 きな粉	うどん 食パン	キャベツ・人参・玉ねぎ 椎茸・胡瓜・もやし・ニラ 長ねぎ・大根・トマト・メロン	
14	火	☆★パン 351/420kcal	ムサカ シヨプスカサラダ ポブチョルバ	♪ツナ昆布おにぎり 牛乳・バナナ ☆プルーン	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト ツナ 塩昆布	ロールパン ごはん	玉ねぎ・人参・パプリカ トマト・レタス・いんげん 小松菜・バナナ	
1	水	ごはん 351/420kcal	たらの煮付 白瓜とわかめの酢の物 なめこのみそ汁	♪フルーツ杏仁 麦茶・おせんべい ☆牛乳	たら わかめ 豆腐	ごはん	白瓜・キャベツ・おくら・なめこ 大根・玉ねぎ・コーン・すいか バナナ・みかん缶・パイナップル	
29日(すみれ:フルーツポンチ)								
2	木	ごはん 361/414kcal	マグロの竜田揚げ キャベツのゆかり和え 麩とオクラのすまし汁	♪ポップコーン 牛乳・★ぶどう☆バナナ ☆おせんべい	マグロ	ごはん 麩	キャベツ・胡瓜・人参・コーン おくら・椎茸・もやし・長ねぎ ★ぶどう・☆バナナ	
3	金	ごはん 489/534kcal	キーマカレー ちくわのサラダ チーズ パイナップル	♪ピーチゼリー 麦茶・ビスケット ☆牛乳	豚ひき肉 ちくわ チーズ	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・なす 枝豆・キャベツ・胡瓜 もやし・桃	
4	土	☆★サンドイッチ 421/343kcal	バナナ チーズ 魚肉ソーセージ・コーンスープ	ヨーグルト おせんべい 麦茶 ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	ごはん	バナナ	
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
7	火	(七夕給食) 天の川オムライス 522/475kcal	キャベツとわかめのサラダ そうめんすまし汁 ミックスフルーツ	♪お星さまゼリー 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 わかめ 卵	ごはん そうめん	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・コーン・おくら パイナップル・バナナ	

※献立内の青色「世界の料理」の日です。今月はブルガリアの『ムサカ』と『シヨプスカサラダ』と『ポブチョルバ』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。

※7、14、17、28日は以上児の白飯は入りません。

※8日はきく組がたこ焼きを作り、昼食で食べます。この日はきく組の白飯はいりません。

※22日はさくら組がオクラのみそ汁ときゅうりのサラダを作り昼食に食べます。

※29日はすみれ組がフルーツポンチを作りおやつに食べます。

♪ブルガリア 『ムサカ』『シヨプスカサラダ』『ポブチョルバ』

今月の世界の料理はブルガリアです。ブルガリアといえば、すぐ思い浮かぶのはヨーグルト。牛乳から作るヨーグルトが一般的ですが、羊の乳からも作ります。牛乳と羊の乳を混ぜるヨーグルトもあり、味わいがそれぞれ違いアレンジして様々な料理に利用しています。また、ブルガリア料理は、地理的にもトルコの影響が強く、肉料理や乳製品を使った料理が多いことが特徴です。

今月提供するブルガリア料理は3品。『ムサカ』は肉や野菜が入ったグラタンのような料理でヨーグルトソースを使用する料理です。『シヨプスカサラダ』はトマト、きゅうり、タマネギ、ピーマン、またはパプリカ、シレネ(白いチーズ)を使って、特に夏に美味しく食べられるサラダです。『ポブチョルバ』はいんげん豆のスープです。『ポブ』はブルガリア語で豆、『チョルバ』はスープを意味します。子どもたちにも食べやすく味付けして提供します♪

※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。