

令和2年8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
3	月		たらの磯辺揚げ	♪かき氷	たら	そうめん	キャベツ・人参・玉ねぎ
17		そうめん	枝豆サラダ	麦茶・ビスケット			しいたけ・胡瓜・枝豆・もやし・ニラ
31		324/376kcal	★おぐらのすまし汁	☆牛乳			おぐら・ねぎ・大根・トマト
4	火		かに玉風焼き	4日♪マーマレードマフィン	卵	ごはん・麩	胡瓜・干しいたけ・ニラ
18		ごはん	マカロニサラダ	18日♪すいか蒸しパン	かにかま	じゃが芋	大根・人参・玉ねぎ・コーン
		336/370kcal	なすと麩のすまし汁	麦茶・バナナ		マカロニ	なす・ほうれん草・バナナ
4日(ふじ:ねばねばそうめん・トマトと胡瓜のサラダ)							
5	水		まぐろのぼん酢かけ	5日♪ぶどうゼリー	まぐろ	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし・胡瓜
19		ごはん	バンバンジーサラダ	19日♪金魚ばちゼリー	鶏ささみ	ごま	ズッキーニ・コーン・ねぎ
		336/370kcal	野菜ポターージュ	麦茶・ビスケット			しめじ・ぶどう(5日のみ)
19日(さくら:ピザトースト)							
6	木		カーティムヌーン	♪バナナのチェー	鶏肉	ごはん	なす・白菜・トマト
20		☆☆ソイ・ガー	フォー	麦茶・おせんべい		フォー	玉ねぎ・人参・バナナ
		332/367kcal		☆牛乳			
7	金		夏野菜カレー	♪黒糖ラスク	豚肉	ごはん	ズッキーニ・なす・人参
21		ごはん	トマトと胡瓜のツナサラダ	牛乳・★ぶどう☆オレンジ	ツナ	食パン	玉ねぎ・かぼちゃ
		479/545kcal	チーズ	☆ブルー	チーズ		胡瓜・トマト・もやし
7日(きく:なすのうす焼き・さっぱりサラダ)							
8	土		わかめのサラダ	♪フルーツポンチ	ツナ・卵	ごはん	ねぎ・胡瓜・もやし・人参
15		チキンライス	豆腐のスープ	麦茶・おせんべい	かつお節		玉ねぎ・バナナ・パイン缶
		402/419kcal		☆☆おかし			みかん缶
24	月	☆☆そうめん	鶏の照り焼き	♪もろこしおにぎり	鶏肉	そうめん	おぐら・レタス・人参・胡瓜
		334/389kcal	豆腐サラダ	麦茶・★桃☆パイナップル	豆腐	ごはん	ズッキーニ・ごぼう・かぼちゃ
				☆牛乳			もろこし・★桃・☆パイナップル
11	火		麻婆春雨	♪フライドポテト	豚ひき肉	ごはん	人参・玉ねぎ・ニラ
25		ごはん	コーンナムル	牛乳・オレンジ	豆腐	春雨	コーン・胡瓜・もやし
		351/425kcal	わかめスープ	☆バナナ	わかめ	ごま	ねぎ・えのき・オレンジ
12	水		高野豆腐の八宝菜	12日♪フルーツポンチ	高野豆腐	ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参
26		ごはん	おぐらのおかか和え	26日♪枝豆	豚肉 鶏卵		なす ズッキーニ コーン
		368/431kcal	かき玉スープ	牛乳・12日おせんべい26日すいか	かつおぶし		おぐら もやし 椎茸 オレンジ
			☆バナナ				しめじ・枝豆・すいか(26日)
13	木		なすのミート焼き	13日ヨーグルト	豚ひき肉	ごはん	ズッキーニ・トマト・コーン
27		ごはん	ズッキーニとトマトの和風温サラダ	27日♪ヨーグルトケーキ	ヨーグルト	ごま	もやし・かぼちゃ・玉ねぎ
		421/489kcal	かぼちゃのみそ汁	麦茶・13日おせんべい27日オレンジ	チーズ		なす・しめじ・オレンジ
			☆牛乳				
14	金	ごはん	ポークハヤシ	♪ゆかりおにぎり	豚肉	ごはん	玉ねぎ・人参・しめじ
		348/401kcal	じゃこサラダ	牛乳 キウイフルーツ	しらす	じゃがいも	キャベツ・胡瓜・バナナ
			バナナ チーズ	☆おせんべい	チーズ		キウイフルーツ
1	土		魚肉ソーセージ・チーズ	ヨーグルト・おせんべい	卵・チーズ	パン	バナナ・コーン
22		☆☆サンドイッチ	バナナ・コーンスープ	麦茶	魚肉ソーセージ		
29		421/346kcal		☆☆おかし	ヨーグルト		
28	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色「世界の料理」です。今月はベトナムの「ソイガー」と「カーティムヌーン」と「フォー」、おやつで「バナナのチェー」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。

※6、20、24、28日は以上児の白飯はいりません。

※5・19日の野菜ポターージュは、ふじ組の保護者からの紹介メニューです。

※4日はふじ組がねばねばそうめんとトマトと胡瓜のサラダを作りお昼に食べます。この日はふじ組のみ白飯はいりません。

※7日はきく組がなすのうす焼きとさっぱりサラダを作り昼食に食べます。

※19日はさくら組がピザトースト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。

♪ベトナム『ソイ・ガー』『カーティムヌーン』『フォー』『バナナのチェー』

ベトナム料理は、やさしい味付けで野菜をたくさん使ったヘルシー料理がたくさんあります。主食は米や米の麺で、1年に3度も収穫ができる稲作の国です。ベトナムでは細いインディカ米が主流で、日本と同じ炊飯器で炊きます。他にはすりつぶして平な麺のフォー、うすく引き伸ばしたライスペーパーなどがあります。「ソイ・ガー」は鶏ガラスープで煮たおこわにチキンソテーをのせたものです。「カーティム・ヌーン」は焼きナスに甘ずっぱいタレにつけて食べます。「フォー」は、平らな麺と鶏肉や牛肉・野菜をたっぷり入れたスープです。おやつに提供する「チェー」は日本でいう、あんみつやぜんざいやおしるこのようなスイーツです。ベトナムでは、ココナッツミルクにフルーツなどの具材を入れたり、煮たりして食べられています。保育園ではココナッツミルクを牛乳に変えて提供します。

※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。