

令和2年8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
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	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
3	月	おせんべい	にゅう麺	コーンフレーク	たら	そうめん	キャベツ・人参・玉ねぎ
17		麦茶	たらの煮物	麦茶			しいたけ・胡瓜・もやし・ニラ
31			枝豆サラダ	オレンジ			ねぎ・大根・トマト・バナナ
4	火	ゆでじゃが	ごはん 野菜あんかけ	♪蒸しパン	鶏ささみ	ごはん・麩	人参・玉ねぎ・胡瓜
18		麦茶	マカロニサラダ なすと麩のすまし汁	麦茶 バナナ		じゃが芋 マカロニ	コーン・なす・大根 ほうれん草・バナナ
5	水	ビスケット	ごはん まぐろの照り焼き	♪オレンジゼリー	まぐろ	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし
19		麦茶	バンバンジーサラダ 野菜ポタージュ	麦茶 ビスケット	鶏ささみ	ごま	胡瓜・ズッキーニ・コーン ねぎ・しめじ・オレンジ
6	木	人参スティック	ソイ・ガー	♪バナナのきなこ和え	鶏肉	ごはん	なす・白菜・トマト
20		麦茶	カーティムヌーン フォー	麦茶 おせんべい		フォー	玉ねぎ・人参・バナナ オレンジ
7	金	胡瓜スティック	ごはん 野菜煮	♪クラッカー	豚肉	ごはん	ズッキーニ・なす・人参
21		麦茶	トマトと胡瓜のツナサラダ キャロットスープ	麦茶 バナナ	ツナ チーズ	食パン	玉ねぎ・かぼちゃ 胡瓜・トマト・もやし バナナ
8	土	おかし	野菜ごはん	♪フルーツ和え	ツナ・卵	ごはん	ねぎ・胡瓜・もやし・人参
15			わかめサラダ 豆腐のスープ	麦茶 おせんべい			玉ねぎ・オレンジ・バナナ
24	月	オレンジ	にゅう麺	♪もろこしおにぎり	鶏肉	そうめん	おくら・レタス・人参
11	火	麦茶	鶏の照り焼き 豆腐サラダ	麦茶 バナナ	豆腐	ごはん	胡瓜・ズッキーニ・ごぼう かぼちゃ・もろこし・バナナ
25		おせんべい	ごはん 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
12	水	麦茶	コーンナムル わかめスープ	麦茶 オレンジ	豆腐 わかめ	ごま じゃがいも	コーン・胡瓜・もやし ねぎ・えのき・オレンジ
26		バナナ	ごはん 高野豆腐の八宝菜	12日 ♪フルーツ和え 26日 ♪枝豆	高野豆腐	ごはん	キャベツ・玉ねぎ・人参 なす・ズッキーニ・コーン おくら・もやし・椎茸・しめじ バナナ・枝豆・すいか(26日)
13	木	ゆでじゃが	ごはん 高野豆腐の八宝菜	♪フルーツ和え	豚肉 鶏卵	ごはん	なす・ズッキーニ・コーン
27		麦茶	おくらのおかか和え かき玉スープ	26日 ♪枝豆 麦茶・12日おせんべい・26日すいか	かつおぶし	ごま	おくら・もやし・椎茸・しめじ バナナ・枝豆・すいか(26日)
14	金	人参スティック	ごはん 野菜あんかけ	♪バナナ	豚ひき肉	ごはん	ズッキーニ・トマト・コーン
1	土	麦茶	ズッキーニとトマトの和風温サラダ かぼちゃのみそ汁	麦茶 ビスケット	豆腐	ごま	もやし・かぼちゃ・玉ねぎ・ なす・しめじ・バナナ
22		おかし	ごはん 煮物	♪おおかおにぎり	豚肉・しらす	ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ
29	土	麦茶	じゃこサラダ オニオンスープ	麦茶 キウイフルーツ	チーズ かつおぶし	じゃがいも	キャベツ 胡瓜 枝豆 もろこし・オレンジ
28	金	おかし	ごはん 煮物	ゼリー	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・バナナ

★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。

※5・19日の野菜ポタージュは、ふじ組の保護者からの紹介メニューです。

♪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。