

令和2年9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	
7	月	ソース焼きそば 389/498kcal	チーズサラダ 豆腐のスープ ★肉野菜のソース炒め (すみれ:いももち)	♪にんじんケーキ 牛乳・バナナ ☆チーズ	豚肉 豆腐 チーズ	中華麺	玉ねぎ・しめじ キャベツ・胡瓜 コーン・人参 もやし・バナナ	
8	火	ごはん 365/412kcal	たっぷりしらすのたまご焼き 揚げ根菜のサラダ なすのみそ汁 (きく:ぎょうざ)	♪フルーツゼリー 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	しらす 鶏卵	ごはん	れんこん・水菜・人参 玉ねぎ・なす・えのき ねぎ・ごぼう みかん缶・パイン缶・ぶどう	
9 23	水	ごはん 387/445kcal	ウインナーとじゃが芋のチーズ焼き もやしのナムル スーミータン	♪枝豆 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	ウインナー チーズ	ごはん ごま・じゃが芋	玉ねぎ・人参・椎茸 もやし・いんげん・枝豆 コーン・オレンジ	
10 24	木	ごはん 348/495kcal	カレーのねぎみそ焼き かぼちゃのサラダ 冬瓜のみそ汁	♪さつまいケーキ 牛乳・バナナ ☆プルーン	カレー	ごはん さつまいも	キャベツ・人参・ねぎ 冬瓜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ バナナ	
11	金	ごはん 369/412kcal	なすカレー オクラサラダ キウイフルーツ ミニゼリー	♪マシュマロサンド 牛乳・りんご ☆おせんべい	牛肉 チーズ	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・しめじ オクラ・胡瓜・なす キウイフルーツ・りんご	
5 12	土	ツナごはん 361/467kcal	じゃこサラダ わかめスープ	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	ツナ ヨーグルト わかめ しらす	ごはん	ねぎ・キャベツ・人参 玉ねぎ・椎茸・バナナ みかん缶・パイン缶	
14 28	月	きのこうどん 398/498kcal	鮭のごまマヨ焼き 枝豆サラダ ★きのこのすまし汁	♪わかめおにぎり 牛乳・りんご ☆バナナ	鮭 わかめ のり チーズ	うどん ごま	しめじ・えのき・椎茸・人参 玉ねぎ・しめじ・枝豆 長ねぎ・りんご・バナナ	
15 29	火	ごはん 382/468kcal 29日(ふじ組:ほうとう)	鶏の照り焼き 青菜のおかか和え 麩となすのみそ汁	♪かぼちゃケーキ 牛乳・梨 ☆チーズ	油揚げ 鶏肉 かつお節	ごはん ごま・麩	おくら・もやし・胡瓜・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ・なす 小松菜・かぼちゃ 梨	
2 16 30	水	ごはん 365/418kcal 16日(さくら:たこ焼き)	まぐろのお好み焼き風 おくらのサラダ 豆腐のみそ汁	♪アップルパイ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	まぐろ ひじき チーズ 豆腐	ごはん じゃがいも	おくら・もやし・水菜 玉ねぎ・ねぎ りんご・オレンジ	
3 17	木	コッペパン 335/384kcal	ボーグドルト 胡瓜サラダ サワーポテトスープ	♪コークスゴヨー 麦茶・バナナ ☆プルーン	豚肉 ヨーグルト サワークリーム	パン じゃがいも	人参・玉ねぎ・もやし・パプリカ ほうれん草・小松菜・胡瓜 いんげん・しめじ・バナナ	
4 18	金	ごはん 381/425kcal	チキンカレー ツナサラダ パイナップル・チーズ	♪ぶどうゼリー 牛乳・ビスケット ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・なす 枝豆・大根・水菜 パイナップル・ぶどう	
19 26	土	☆☆サンドイッチ 470/547kcal	魚肉ソーセージ・チーズ バナナ・コーンスープ	ヨーグルト・おせんべい 麦茶 ☆☆おかし	卵・チーズ 魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン	バナナ・コーン	
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色「世界の料理」です。今月はハンガリー料理を提供します。
 ※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。
 ※3・17・25日は以上児の白飯は入りません。
 ※9・23日のウインナーとじゃがいものチーズ焼きはふじ組の保護者からの紹介メニューです。
 ※7日はすみれ組がいももちを作り昼食に食べます。
 ※8日はきく組がぎょうざを作り昼食に食べます。
 ※16日はさくら組がたこ焼きを作り昼食に食べます。この日はさくら組のみ白飯は入りません。
 ※29日ふじ組がほうとうを作り昼食で食べます。この日はふじ組のみ白飯は入りません。

♪ハンガリー『ボーグドルト』『胡瓜サラダ』『サワーポテトスープ』『コークスゴヨー』
 ハンガリー料理は、フォアグラやマンガリッツァ豚などの宝庫でもあることからグルメの国としても有名です。また、食材の肉の煮込み料理や肉、野菜などの具だくさんのスープの種類が豊富です。特に、パプリカは種類が多く、煮込んだり、粉末やすったりして振りかけたりと調理法も多彩です。ヨーロッパでは珍しく唐辛子を使ったスパイシーな料理も特徴の一つです。
 「ボーグドルト」はメンチカツのようなものです。「胡瓜サラダ」は胡瓜の上にパプリカをのせ、ドレッシングにはアンチョビなどスパイスを多く使っています。園では、子どもたちが食べやすいよう味付けを工夫して提供します。「サワーポテトスープ」はソーセージと野菜をパプリカとサワークリーム、ヨーグルトで煮込んだ料理です。「コークスゴヨー」は粉々にしたビスケットを砂糖とココア、牛乳を混ぜて丸めたものです。

※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。