

# 令和 2年9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
7	月	おせんべい 麦茶	ソース焼きそば キャベツサラダ 豆腐スープ	♪にんじんケーキ 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐	中華麺 ごはん	玉ねぎ・もやし・キャベツ 人参・胡瓜・コーン しめじ・バナナ
8	火	バナナ 麦茶	ごはん しらす煮込み 根菜の煮物 なすのみそ汁	♪フルーツゼリー 麦茶 ビスケット	しらす	ごはん	れんこん・水菜・人参・ごぼう 玉ねぎ・なす・えのき・ねぎ オレンジ・バナナ
9 . 23	水	胡瓜スティック 麦茶	ごはん じゃがいも焼き もやしの和え物 スーミータン	♪枝豆 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん ごま・じゃが芋	玉ねぎ・人参・椎茸・胡瓜 もやし・いんげん・枝豆 コーン・オレンジ
10 . 24	木	ゆでじゃが 麦茶	ごはん カレイのねぎみそ煮 かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁	♪さつまいもケーキ 麦茶 バナナ	カレイ	ごはん さつまいも じゃがいも	キャベツ・人参・長ねぎ 玉ねぎ・しめじ・かぼちゃ バナナ
11	金	人参スティック 麦茶	ごはん 肉じゃが オクラのサラダ 豆腐のすまし汁	♪クラッカー 麦茶 りんご	牛肉 ツナ 豆腐	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・しめじ 胡瓜・りんご おくら
5 . 12	土	おかし	ツナごはん じゃこサラダ わかめスープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	ツナ わかめ しらす	ごはん	ねぎ・キャベツ・人参 玉ねぎ・椎茸 オレンジ・バナナ
14 . 28	月	ビスケット 麦茶	きのこうどん 鮭の煮付 枝豆サラダ	♪おかかおにぎり 麦茶 りんご	鮭 のり かつお節	うどん	人参・もやし・胡瓜・椎茸・長ねぎ 玉ねぎ・しめじ・えのき・枝豆 りんご
1 . 15 . 29	火	胡瓜スティック 麦茶	ごはん 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 麦茶 梨	鶏肉 かつお節	ごはん 麩・ごま	おくら・もやし・水菜・胡瓜 玉ねぎ・人参・ねぎ・なす 小松菜・かぼちゃ・梨
2 . 16 . 30	水	バナナ 麦茶	ごはん まぐろのしょうゆあんかけ おくらサラダ 豆腐のみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	まぐろ ひじき 豆腐	ごはん じゃがいも	おくら・もやし・水菜 玉ねぎ・ねぎ オレンジ・バナナ
3 . 17	木	オレンジ 麦茶	パン チキン煮 胡瓜のサラダ ポテトスープ	♪コーンフレーク 麦茶 おせんべい	鶏肉	食パン じゃがいも コーンフレーク	人参・玉ねぎ・もやし・胡瓜 ほうれん草・小松菜・しめじ いんげん・オレンジ
4 . 18	金	人参スティック 麦茶	ごはん 野菜煮 ツナサラダ オニオンスープ	♪フルーツゼリー 麦茶 ビスケット	鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・なす 枝豆・大根・水菜 オレンジ・バナナ
19 . 26	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・バナナ
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※今月の世界の料理はハンガリー料理ですが、後期・完了期のお子さんはハンガリー料理風で提供します。

※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。

※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。

## ♪ハンガリー『ポーグドルト』『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スな料理も特徴の一つです。「ポーグドルト」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。

## 子どもにとっての楽しい食事とは...

食べさせられる、食べなければいけない食事ではなく自分で決めて食べることにあります。

ちょっと苦手そうな青菜の料理は別皿に盛り付け、「食べられるだけどうぞ」と子どもの判断に任せます。"好きなものだけ食べて偏るのでは"という心配もあるかと思いますが大丈夫ですよ。子どもを信じて長い目で見ましょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。