

令和2年10月献立表

二川保育園(大須賀作)

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
5	月	わかめうどん 378/465kcal	チキンと野菜のオープン焼き 青菜炒め ★わかめスープ	♪おかかおにぎり 麦茶 りんご ☆ブルー	鶏肉 わかめ かつお節	うどん じゃがいも	チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ 人参・ねぎ・パプリカ・エリンギ ほうれん草・りんご	
6	火	ごはん 422/505kcal 20日(ふじ:炊き込みご飯・豚汁)	サーモングラタン ほうれん草のサラダ ミネストローネ	♪マカロニきなこ 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鮭 チーズ 水煮大豆 きな粉	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ・人参・しめじ・胡瓜 ほうれん草・キャベツ・トマト かぼちゃ・キウイフルーツ	
7	水	ごはん 387/459kcal	卵と納豆の塩ねぎそぼろ かぶの塩昆布和え もやしのみそ汁	♪ふかし芋 牛乳 梨 ☆バナナ	納豆 鶏卵 鶏ひき肉 昆布	ごはん さつまいも	玉ねぎ・椎茸・人参・ねぎ かぶ・かぶの葉・胡瓜 もやし・ねぎ・梨	
8	木	ごはん 388/506kcal	さばのトマトソース焼き れんこんのサラダ 麩のみそ汁	♪ほうとうかりんどう 牛乳 柿 ☆チーズ	さば 麩	ごはん ほうとう	トマト・玉ねぎ・人参 胡瓜・椎茸・ねぎ・白菜 れんこん・柿	
9	金	ごはん 482/577kcal	きのこカレー 大根とじゃこのサラダ オレンジ チーズ	♪レーズン蒸しパン 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 鶏卵 しらす チーズ	ごはん じゃがいも ごま	エリンギ・しめじ・えのき 玉ねぎ・人参・大根・小松菜 オレンジ・レーズン・梨	
10	土	☆☆野菜ごはん 388/436kcal	フレンチサラダ たまごスープ バナナ	♪シュガーパイ 麦茶 梨 ☆ビスケット	わかめ 鶏卵	ごはん	人参・玉ねぎ・もやし 胡瓜・バナナ・梨	
12	月	ほうとう 348/447kcal	青菜とまいたけの炒め物 カリフラワーのスープ ★野菜のみそ汁	♪しらすのおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 しらす ツナ	ほうとう	キャベツ・もやし・玉ねぎ・大根 人参・かぼちゃ・カリフラワー・胡瓜 しめじ・まいたけ・オレンジ	
13	火	ごはん 352/426kcal	チンゲン菜と豆腐のあんかけ ツナサラダ 人参スープ	♪フルーツヨーグルト 麦茶 ビスケット ☆バナナ	豆腐 ツナ	ごはん じゃがいも	人参・チンゲン菜・かぶ 玉ねぎ・もやし・胡瓜 キャベツ・みかん缶・りんご パイン缶	
14	水	ごはん 392/463kcal	さわらの南蛮焼き ひじきのマヨ和え かぶのみそ汁 14日(すみれ:グラタン)	♪大学いも 牛乳 りんご ☆ヨーグルト 28日(きく:スイートポテト)	さわら ひじき わかめ	ごはん さつまいも	胡瓜・人参・かぶ・かぶの葉 もやし・玉ねぎ・椎茸 りんご	
1	木	☆☆ハンバーガー 602/527kcal	コールスローサラダ クラムチャウダー	♪ニューヨークチーズケーキ 牛乳 梨 ☆ブルー	豚肉 あさり 鶏肉 クリームチーズ	パン	玉ねぎ・人参・トマト・コーン レタス・胡瓜・パプリカ・玉ねぎ キャベツ・梨	
2	金	ごはん 405/498kcal 2日(さくら:焼きそば)	秋野菜カレー 切干大根サラダ パイナップル チーズ	♪レモンケーキ 麦茶 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも マカロニ	人参・しめじ・玉ねぎ 切干大根・かぶ・かぶの葉 レモン・パイナップル キウイフルーツ	
3	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	土	運動会 もも組(午前、ビスケット・麦茶)ごはん・豚肉の照り焼き・キャベツのサラダ・わかめのスープ(午後、フルーツポンチ・バナナ・麦茶)						
23	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
29	木	★ハロウィン★ ☆☆きのこライス 5552/506kcal	ジャックランタンのラザニア おぼけのサラダ 魔女のスープ バナナ	♪カラフルゼリー 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	ツナ チーズ 鶏肉	ごはん マカロニ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 トマト・コーン・白菜・胡瓜 ほうれん草・キャベツ・みかん缶 バナナ・パイナップル缶	

※献立内の青色「世界の料理」です。今月はアメリカの料理を提供します。

※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。

※2日はさくら組が焼きそば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。

※14日はすみれ組がグラタンを作り昼食に食べます。

※20日はふじ組が炊き込みご飯・豚汁を作り昼食に食べます。この日はふじ組のみ白飯は入りません。

※28日はきく組がスイートポテトを作りおやつに食べます。

※1・15・23・29日は以上児の白飯は入りません。

※6・20日のミネストローネはきく組・うめ組の保護者からの紹介メニューです。

※17日の運動会にもも組は運動会に参加しないため、土曜保育でいつも通り給食を提供します。



♪アメリカ♪ 『ハンバーガー』『コールスローサラダ』『クラムチャウダー』

アメリカのごはんと言えば、フライドチキン、ハンバーガー、ステーキなど日本でも慣れ親しんだものが多くあります。元々アメリカはイギリスやドイツなどの他の国の人たちと、昔からアメリカに住んでいる人たちが作った国なので料理の種類も豊富です。そして一番の特徴はボリューム満点!!量もたくさんですが、肉、魚、豆、バターやクリームをたっぷり使った料理が多いです。コールスローサラダは野菜を小さく切り色とりどりに盛り付けたカラフルなサラダです。クラムチャウダーはあさりなどの二枚貝と玉ねぎなどの野菜を煮込んだスープです。おやつはニューヨークチーズケーキはニューヨークで親しまれているチーズケーキです。小麦粉をあまり使わず、たっぷりのクリームチーズとサワークリームで作られているのが特徴です。

※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。