

令和2年11月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園(内藤作)

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	さつまいも煮 麦茶	五目ラーメン 鶏の照り焼き わかめと胡瓜の和え物	♪きな粉パン 麦茶 バナナ	豚肉・鶏肉 わかめ ごま きな粉	中華麺 食パン さつまいも	きゃべつ・人参・きゅうり 玉ねぎ・きくらげ・白菜 椎茸・バナナ	
16		おせんべい 麦茶	ごはん たらのみそ煮 ひじきのサラダ のっぺい汁	♪蒸しパン 麦茶 りんご	たら ひじき 豆腐 鶏肉	ごはん さといも	きゃべつ・玉ねぎ コーン・人参・しめじ えのき・大根・ごぼう・りんご	
30		4日バナナ 18日焼きいも 麦茶	ごはん チキンナゲット レタスのサラダ ワンタン風スープ	♪ポップコーン 麦茶 みかん	鶏ひき肉 豆腐 海藻ミックス	ごはん ワンタンの皮 さつまいも	きゃべつ・人参 レタス・もやし・白菜 玉ねぎ・みかん	
5	木	じゃがいも煮 麦茶	鮭のもみじ焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	スティックパン 麦茶 バナナ	鮭 わかめ ごま	ごはん 食パン じゃがいも	人参・切り干し大根 大根・長ねぎ・しめじ もやし・玉ねぎ・バナナ	
19		ビスケット 麦茶	ごはん 秋野菜の煮物 コーンサラダ 野菜スープ	じゃがいも 麦茶 みかん	鶏肉	ごはん さつまいも じゃがいも 食パン	白菜・れんこん・人参 玉ねぎ・きゃべつ・コーン缶 みかん	
6	金	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	バナナ おせんべい	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ バナナ	
9	月	おせんべい 麦茶	煮込みうどん 南瓜とひき肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え	♪昆布ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	鶏ひき肉 昆布	うどん さといも ごはん	かぼちゃ・玉ねぎ・きゃべつ ブロッコリー・チンゲン菜・えのき しめじ・えりんぎ・りんご	
10	火	バナナ 麦茶	ルーロー飯風 小松菜の炒めもの 蛋花湯風(タンファータン)	♪フルーツ和え 麦茶 ビスケット	鶏肉 豚肉 卵	ごはん	小松菜・椎茸・筍 玉ねぎ・長ねぎ みかん缶・パイン缶	
24		きゅうりスティック 麦茶	ごはん 豚肉の野菜煮 シャキシャキサラダ ふわふわ汁	♪餃子の皮ピザ 麦茶 みかん	豚肉 はんぺん ツナ	ごはん 餃子の皮	きゃべつ・人参・ごぼう きゅうり・れんこん・玉ねぎ えのき・椎茸・長ねぎ・みかん	
12	木	さつまいも煮 麦茶	カジキの照り焼き もやしのごま和え 大根のすまし汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	かじき	ごはん	もやし・人参・きゅうり 椎茸・玉ねぎ・長ねぎ 大根・しめじ・バナナ	
26		おせんべい 麦茶	ごはん 豚肉と大豆の煮物 コロコロサラダ 野菜スープ	♪キャベツ焼き 麦茶 りんご	鶏肉 豆腐	ごはん さつまいも	しめじ・えのき・えりんぎ 玉ねぎ・人参・ホウレン草 きゅうり・きゃべつ りんご	
13	金	おかし 麦茶	ミートスパゲティ 切り干し大根サラダ わかめスープ	♪ジャムサンド 麦茶・オレンジ ☆おせんべい	豚ひき肉 卵 わかめ	スパゲティ 食パン	トマト缶・きゃべつ 玉ねぎ・人参・切り干し大根 オレンジ	
21	土	おかし 麦茶	ミートスパゲティ 切り干し大根サラダ わかめスープ	♪ジャムサンド 麦茶・オレンジ ☆おせんべい	豚ひき肉 卵 わかめ	スパゲティ 食パン	トマト缶・きゃべつ 玉ねぎ・人参・切り干し大根 オレンジ	
28		おかし 麦茶	ミートスパゲティ 切り干し大根サラダ わかめスープ	♪ジャムサンド 麦茶・オレンジ ☆おせんべい	豚ひき肉 卵 わかめ	スパゲティ 食パン	トマト缶・きゃべつ 玉ねぎ・人参・切り干し大根 オレンジ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

- ※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。
- ※献立内の青色は「世界の料理」です。今月は台湾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。
- ※13・27日のコロコロサラダはさくら組の保護者からの紹介メニューです。

♪台湾『ルーロー飯』『空心菜の炒めもの』『蛋花湯』『豆花』

台湾は四方を海で囲まれています。小さな国ですが、地形や豊かな自然条件が揃っていることから、海の幸・山の幸など多くの食材に恵まれています。台湾料理は、日本料理から影響を受けていて、基本的に味付けは素朴で繊細ですが、醤油をベースにした味付けや、乾物、塩漬けを使うことが多いです。食材面では、エビ・カニ・イカ・貝類など新鮮な海鮮食材を使用したり、筍をはじめとする旬の野菜を使った料理が多いのが特徴です。料理のスタイルは、豪華な1品よりも庶民的な家庭料理を基本としていて、料理一つの分量があまり多くはないようです。ルーロー飯は、本来八角などの香辛料を使用しますが、食べやすいよう鶏肉を使い甘辛い味付けで提供します。蛋花湯(タンファータン)は日本でいう卵スープです。空心菜はオイスターソースを使った料理です。おやつは豆花(トウファ)は甘い豆乳ゼリーに小豆、フルーツなどをトッピングした料理です。

※4品のうち、後期完了期のお子さんには空心菜を小松菜に豆花は豆乳ゼリー抜きにフルーツ和えにして提供します。

お芋を食べよう！

秋から冬にかけてお芋が美味しい季節になります。ビタミンCや食物繊維が豊富に入っています。風邪予防や便秘予防に役立ちます。献立を参考にしたり、スーパーの売り場をチェックしてご家庭でも積極的に取り入れてください。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。