

令和2年11月献立表

二川保育園 (内藤作)

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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	五目ラーメン	鶏肉のマーマレード焼き わかめと胡瓜の酢の物 ★五目スープ	♪きな粉パン 牛乳・柿 ☆チーズ	鶏肉 豚肉 わかめ ごま きな粉	中華麺 食パン	きゃべつ・人参・きゅうり 玉ねぎ・きくらげ・白菜 椎茸・柿
16		431/496kcal		30日(すみれ:スイートポテト)			
30							
17	火	ごはん	たらの西京焼き風 ひじきのサラダ のっぺい汁	♪もちもちドーナツ 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	たら 豆腐 鶏肉 ひじき	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・ 椎茸・小松菜・りんご
4	水	ごはん	チキンナゲット パリパリサラダ ワンタン風スープ	♪ポップコーン 牛乳・みかん ☆バナナ	鶏ひき肉 豆腐 海藻ミックス	ごはん 春巻きの皮 ワンタンの皮	きゃべつ・人参 レタス・もやし・白菜 玉ねぎ・みかん
18		353/497kcal	4日(さくら:チヂミ)	18日☆★焼きいも		さつまいも	
5	木	ごはん	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	♪シュガーパイ 牛乳・バナナ ☆プルーン	鮭 わかめ ごま	ごはん じゃがいも パイ皮	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		378/445kcal	19日(ふじ:おべんとう)				
6	金	ごはん	秋野菜のシチュー コーンサラダ ミニゼリー・みかん	♪じゃがバター 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鶏肉	ごはん さつまいも じゃがいも	白菜・れんこん・人参 玉ねぎ・きゃべつ・コーン缶 みかん・キウイフルーツ
7	土	★サンドイッチ	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト おせんべい ☆おかし	卵 チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ・コーン
9	月	煮込みうどん	かぼちゃと鶏ひき肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え ★きのこ汁	♪昆布ゆかりおにぎり 麦茶・りんご ☆ヨーグルト	鶏ひき肉 昆布	うどん ごはん さといも	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	★ルーロー飯	空心菜の炒めもの 蛋花湯(タンファータン)	♪豆花 麦茶・ビスケット ☆バナナ	鶏肉 豚肉 えび 小豆 卵	ごはん	空心菜・小松菜・椎茸 筍・玉ねぎ・長ねぎ みかん缶・パイン缶
24		412/436kcal					
11	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き シャキシャキサラダ ふわふわ汁	♪餃子の皮ピザ 牛乳・みかん ☆チーズ	豚肉 はんぺん ツナ チーズ	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
25		359/457kcal					
12	木	ごはん	かじきのからあげ もやしのごま和え 大根のみそ汁	♪チーズ蒸しパン 牛乳・バナナ ☆おせんべい	かじき チーズ	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		354/468kcal					
13	金	ごはん	たっぷりきのこカレー コロコロサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪キャベツ焼き 牛乳・りんご ☆プルーン	鶏肉 豆腐 チーズ	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 キウイフルーツ・りんご
27		420/523kcal		27日(もも:クッキー)			
14	土	★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 切り干し大根・人参 オレンジ
21		421/346kcal					
28							
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

- ※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。
- ※10・20・24日は以上児の白飯は入りません。
- ※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。
- ※4日はさくら組がチヂミ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。
- ※17日はきく組がドーナツを作りおやつに食べます。
- ※19日はふじ組がおべんとう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。
- ※27日はもも組がクッキーを作りおやつに食べます。
- ※30日はすみれ組がスイートポテトを作りおやつに食べます。



♪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、豪華な一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。

※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。