

令和3年1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 | |
| 4 | 月 | 人参スティック | ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 切り干し大根サラダ 玉ねぎのすまし汁 | ♪ふかし芋 麦茶 みかん | 高野豆腐 わかめ | ごはん 麩 じゃがいも さつまいも | 玉ねぎ・人参・しいたけ 切り干し大根・ ごぼう ・大根 | |
| 5 | 火 | 大根スティック | ごはん まぐろのパン粉焼き 大根のごまドレサラダ 豆乳みそ汁 | ♪フルーツコーンフレーク 麦茶 おせんべい | ツナ まぐろ 豆乳 | ごはん ごま | 玉ねぎ・人参・ きゃべつ ・もやし ほうれん草 ・大根・しめじ・りんご バナナ | |
| 6 | 水 | おせんべい | ごはん 豚肉と野菜のごまみそ煮 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 | ♪ポパイトースト 麦茶 バナナ | 鶏肉 ひじき しらす | ごはん じゃがいも 食パン | 白菜 ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・なめこ・大根 えのき・ ほうれん草 バナナ | |
| 7 | 木 | バナナ | ごはん 松風焼き なます 根菜のみそ汁 | 7日♪七草かゆ 麦茶 オレンジ 21日♪フルーツ和え 麦茶 せんべい | 鶏ひき肉 豆腐 | ごはん さといも | 長ねぎ ・玉ねぎ・大根 人参・ ごぼう ・しいたけ しめじ・七草・バナナ オレンジ・ みかん | |
| 8 | 金 | ビスケット | 野菜丼 春雨サラダ バナナ・チーズ | ♪ツナとトマトのペンネ 麦茶 いちご | 鶏肉 ツナ 春雨 | ごはん さつまいも ペンネ | 白菜 ・大根・玉ねぎ・人参 コーン・ きゃべつ ・ ほうれん草 きゅうり・トマト・バナナ・いちご | |
| 9 | 土 | おかし | しょうゆラーメン ちくわ焼き もやしのごま和え | ♪きなこバナナパン 麦茶 みかん | 豚肉 ちくわ ツナ わかめ きな粉 | 中華麺 ごま あんこ 食パン | きゃべつ ・人参・もやし コーン・ みかん ・バナナ | |
| 25 | 月 | バナナ | あんかけ焼きそば ブロッコリーのサラダ きゃべつのスープ | ♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ | 豚肉 わかめ 油揚げ | さつまいも ごはん 麩 | 玉ねぎ・ きゃべつ ・もやし・ 白菜 人参・しめじ・ ブロッコリー バナナ・オレンジ | |
| 12 | 火 | さつまいも煮 | ごはん さわらの照り焼き 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁 | ♪ポップコーン 麦茶 りんご | さわら | ごはん | 玉ねぎ・人参・大根 小松菜 ・ きゃべつ ・水菜 しめじ・りんご | |
| 13 | 水 | じゃがいも煮 | ごはん 野菜炒め ポテトサラダ コシード | ♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい | 鶏肉 ツナ | パン じゃがいも | ほうれん草 ・玉ねぎ パプリカ・ きゃべつ ・きゅうり レタス・コーン・人参・バナナ みかん ・りんご | |
| 14 | 木 | 人参スティック | ごはん 鮭の海苔焼き かぶの葉サラダ 白菜のすまし汁 | ♪マカロニきな粉 麦茶 みかん | 鮭 のり ツナ 油揚げ きな粉 | ごはん じゃがいも ごま マカロニ | 白菜 ・人参・かぶ・ 小松菜 えのき・なめこ・きゅうり キウイフルーツ・ みかん | |
| 15 | 金 | おせんべい | 豚丼 和風マカロニサラダ バナナ | スティックパン 麦茶 バナナ | 豚肉 わかめ チーズ ウインナー | ごはん じゃがいも ごま パイ皮 | 玉ねぎ・人参・トマト きゃべつ ・きゅうり バナナ | |
| 16 | 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 | |
| 22 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | | |

※13・27日献立内の青色は「世界の料理」です。今月はスペイン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。

※14・28日のかぶの葉サラダはもも組の保護者からの紹介メニューです。

※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。

※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。



☆スペイン☆『トルティージャ』『ポテトサラダ』『コシード』『カタラーナ』

食べることが大好きな国で、一日に5回食事をとるそうです。お昼ご飯は2時頃からゆっくり時間をかけて食べ、そのあとシエスタというお昼寝をするそうです。夜ご飯は9時頃から、魚介類や豆、豚肉を使った料理を食べることが多いです。

♪【トルティージャ】卵にじゃがいもを入れて作るのが定番ですが、具は家庭によって様々で、野菜や、ハム、ベーコンを入れて作る物もあります。できあがりの卵のかたさにも家庭によってこだわりがあるそうです。

♪【ポテトサラダ】スペインでは、ビネガーとオリーブオイルで和えます。園では食べやすいようマヨネーズ+オリーブオイルで和えます。

♪【コシード】ポトフのような煮込み料理です。豚肉や羊の肉、鶏肉、ソーセージなどの肉類と、ひよこ豆、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどの野菜類をじっくり煮込んで作ります。※園では誤嚥防止のためひよこ豆は使用しません。またお肉は鶏肉を使用します。

♪【クレームブリュレ】スペインでは、カスタードを作り、冷やし固めたあと、砂糖をかけて焦がした『カタラーナ』というデザートが食べられています。保育園では食べやすいよう、プリンを作り砂糖をかけて焦がした『カタラーナ風』にして提供します。

※4品のうち、後期完了期のお子さんにはトルティージャは野菜炒めにカタラーナはフルーツゼリーに変更して提供します。

子どもたちの大好きな「マカロニきな粉」簡単にできるのでおうちでも作ってみてくださいね。

材料: マカロニ15g、きな粉小さじ1、砂糖小さじ1、塩少々 作り方: ①マカロニをゆでる②きな粉・砂糖・塩を混ぜたものに、ゆであがったマカロニを和えてできあがりです。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。