

令和3年1月献立表

二川保育園(内藤)

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	
4	月	ごはん 331/458kcal	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 牛乳・ひとくちゼリー ☆プルーン	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	ごはん 370/510kcal	まぐろのパン粉焼き 大根のごまドレサラダ 豆乳みそ汁	♪フルーツヨーグルト 麦茶・ビスケット ☆おせんべい	まぐろ ツナ 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・みかん缶 りんご・バナナ	
6	水	ごはん 359/448kcal	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 ミルクココア・バナナ ☆チーズ	豚肉 チーズ ひじき ごま さつまあげ 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	ごはん 350/438kcal (7日すみれ:いなりずし)	松風焼き なます 根菜のすまし汁	7日♪七草かゆ 21日♪ベーコンチーズ蒸しパン 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン チーズ	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・オレンジ	
8	金	ごはん 415/564kcal	冬野菜カレー 春雨サラダ みかん	♪ツナとトマトのペンネ 牛乳・いちご ☆おせんべい	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・みかん・いちご	
9	土	しょうゆラーメン 583/498kcal	ちくわのマヨネーズ焼き もやしのごま和え	♪きなこバナナパン 麦茶・みかん ☆おかし	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・コーン もやし・みかん・バナナ	
25	月	あんかけ焼きそば 378/467kcal	中華あんかけ ブロッコリーのサラダ ★きゃべつのスープ	♪ゆかりおにぎり 麦茶・オレンジ ☆バナナ	豚肉 わかめ 油揚げ	中華麺 ごはん さつまいも	玉ねぎ・きゃべつ・もやし・白菜 長ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー バナナ・オレンジ	
12	火	ごはん 389/477kcal (26日ふじ:五平餅・みそ汁)	さわらの竜田揚げ 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	♪ポップコーン 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	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	パン 335/465kcal	トルティージャ ポテトサラダ コシード	♪カタラーナ 麦茶・ビスケット ☆プルーン	卵 ベーコン 鶏肉 ツナ ウインナー カニカマ	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	
14	木	ごはん 355/453kcal	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 牛乳・キウイフルーツ ☆みかん (14日:ドーナツ) (28日きく:クレープ)	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	ごはん 437/568kcal	トマトハヤシ 和風マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪ウインナーロール 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ チーズ マカロニ 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 キウイフルーツ・みかん	
16	土	☆☆サンドイッチ 661/561kcal	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 麦茶 ☆☆おかし	ツナ 卵 チーズ 魚肉ソーセージ	パン	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。
 ※13・22・27日は以上児の白飯は入りません。
 ※7日はすみれ組がいなりずしを作り昼食に食べます。
 ※14日はもも組がドーナツを作り午後のおやつに食べます。
 ※21日はさくら組がすいとんを作り昼食に食べます。
 ※26日はふじ組が五平餅とみそ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日はきく組がクレープを作り午後のおやつに食べます。



☆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、ピ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。

※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。