

令和3年2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
1	月	ちゃんぽんうどん 387/465kcal	鮭の Tandori 風 青菜の和え物 ★ミルクスープ	♪チキンピラフ 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	鮭 豚肉 鶏肉	ごはん うどん	玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・水菜・えのき・白菜 パプリカ・みかん
2	火	ごはん 437/521kcal 2日(ふじ:太巻き)	豚肉の南部あげ チーズ入りサラダ 高野豆腐とニラスープ	♪しゃかしゃかきな粉 牛乳・キウイフルーツ ☆おせんべい	豚肉 高野豆腐 きな粉	ごはん 食パン ごま	きゃべつ・人参・水菜 玉ねぎ・ニラ・ぶなしめじ 胡瓜・キウイフルーツ
17	水	ごはん 422/499kcal 17日(さくら:ナポリタン・サラダ)	豆腐グラタン ひじきのサラダ きのこのスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶・チーズ ☆バナナ	卵 豆腐 チーズ ひじき	ごはん マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ えのき・しめじ・しいたけ コーン・ほうれん草 ブロッコリー・いちご・バナナ
4	木	ごはん 385/520kcal	さわらの磯辺焼き もやしのごまあえ 大根のみそ汁	♪麩のラスク ミルクココア・オレンジ ☆ヨーグルト	さわら わかめ のり	ごはん ごま 麩	玉ねぎ・人参・もやし しめじ・大根・小松菜 オレンジ
5	金	ごはん 436/519kcal	かぼちゃのシチュー 豆腐サラダ キウイフルーツ	♪そばめし 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・かぼちゃ しめじ・きゃべつ キウイフルーツ・バナナ
6	土	☆★カレーうどん 587/470kcal	ツナサラダ バナナ	♪ジャムサンド 麦茶・みかん ☆おかし	豚肉 ツナ	うどん 食パン	人参・玉ねぎ・白菜 バナナ・みかん
8	月	ほうとう 438/523kcal	ぶり大根 菜の花のおかかあえ ★かぼちゃのみそ汁	♪おかかおにぎり 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	ぶり かつお節 豚肉 油揚げ	ほうとう ごはん	玉ねぎ・人参・大根・しいたけ 菜の花・きゃべつ・長ねぎ・白菜 水菜・かぼちゃ・オレンジ
9	火	ごはん 340/435kcal	鶏肉のピザ焼き 納豆サラダ 玉ねぎのスープ	♪お好みマカロニ 牛乳・バナナ ☆コーンフレーク	鶏肉 納豆 わかめ チーズ	ごはん マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・しめじ・ピーマン ほうれん草・大根・バナナ
10	水	ごはん 476/525kcal	マーボー豆腐 ほうれん草の中華風炒め 白菜の中華スープ	♪大学芋 牛乳・みかん ☆ヨーグルト (10日きく:フルーツパフェ)	豚ひき肉 豆腐	ごはん 春雨 さつまいも ごま	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・白菜・コーン 長ねぎ・しいたけ・えのき みかん
11	木	ごはん 386/486kcal	鮭のクリームコーン焼き 白菜とじゃこサラダ ちくわのすまし汁	♪ココア揚げパン 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト (25日すみれ:バナナマフィン)	鮭 しらす ちくわ	ごはん パン	きゃべつ・人参・きゅうり 白菜・水菜・玉ねぎ・小松菜 パイナップル
12	金	ナン 480/532kcal	チキンカレー カチュンバル ラッシー	♪ティルチッキ 麦茶・キウイフルーツ ☆バナナ	鶏肉	ナン ごま じゃがいも さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ トマト・いちご バナナ・キウイフルーツ
13	土	☆★サンドイッチ 587/470kcal	魚肉ソーセージ コーンポタージュ バナナ・チーズ	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	パン	バナナ・コーン
3	水	〈節分給食〉 鬼パンツオムライス 666/579kcal	鶏肉のねぎ焼き 鬼退治サラダ 花麩のすまし汁	♪鬼さんプリン 牛乳・ウエハース ☆バナナ	ウインナー 鶏肉 ひじき 卵 ツナ	ごはん 麩 ごま	玉ねぎ・人参・長ねぎ きゃべつ・ブロッコリー 水菜・みつば・バナナ

★誕生会 お楽しみ給食★

※12・26日献立内の青色は「世界の料理」です。今月はインド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。

※3・12・19・26日は以上児の白飯は入りません。

※2日はふじ組が太巻きを作り昼食に食べます。この日はふじ組は白飯は入りません。

※10日はきく組がフルーツパフェを作り午後のおやつに食べます。

※17日はさくら組がナポリタンとサラダを作り昼食に食べます。この日はさくら組は白飯は入りません。

※25日はすみれ組がバナナマフィンを作り午後のおやつに食べます。

★インド★『ナン』『チキンカレー』『カチュンバル』『ラッシー』『ティルチッキ』

インドでは香辛料を使った食べ物が多いです。日常的に食べられているのは、ターメリックやクミン、コショウなどの香辛料を使って作るスープと煮込み料理、油で炒めたおかずです。インドでは宗教に基づく生活習慣で、食事の時は右手を使います。スプーンやフォークを使わずに指先を使って手で直接口へ運ぶ伝統的な食べ方を現在もしています。また自然のものを使用することが良いともされていて、バナナの葉っぱをお皿の代わりにすることもあります。園ではインドの食習慣についてお話し、日本とインドの違いについて学びたいと思います。

♪【ナン】小麦粉の生地を発酵させて長くのばして窯で焼きます。以上児は各クラスでホットプレートで焼いて食べます。

♪【チキンカレー】普段とは違ったカレーで、ほんのりスパイシーなカレーを提供します。

♪【カチュンバル】トマトのサラダで、本来は様々な香辛料を使用しますが、保育園では食べやすい味つけにして提供します。

♪【ラッシー】牛乳・砂糖を混ぜてあわ立て、果物を入れた甘い飲み物です。

♪【ティルチッキ】ごまを煎り、砂糖を加え加熱し平らに伸ばしたシンプルなお菓子です。

※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。

