

令和3年2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
1	月	さつまいも煮	煮込みうどん 鮭の照り焼き 青菜の和え物 ★ミルクスープ	♪混ぜご飯 麦茶 みかん	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	おせんべい	ごはん 豚肉の南部あげ グリーンサラダ 高野豆腐とニラスープ	♪しゃかしゃかきな粉 麦茶 バナナ	豚肉 高野豆腐 きな粉	ごはん パン ごま	きゃべつ・人参・水菜 玉ねぎ・ニラ・ぶなしめじ 胡瓜・バナナ
17	水	バナナ	ごはん 豆腐グラタン ひじきのサラダ きのこのスープ	コーンフレーク 麦茶 いちご	卵 豆腐 ひじき	ごはん	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
4	木	胡瓜スティック	ごはん 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 麦茶 オレンジ	さわら わかめ のり	ごはん ごま 麩	玉ねぎ・人参・もやし・胡瓜 しめじ・大根・小松菜 オレンジ
5	金	かぼちゃ煮	ごはん 野菜丼 豆腐サラダ みかん	♪そばめし 麦茶 バナナ	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 みかん・バナナ
6	土	おかし	野菜うどん ツナサラダ バナナ	スティックパン 麦茶 おかし	豚肉 ツナ	うどん パン	人参・玉ねぎ・白菜 バナナ
8	月	バナナ	ごはん ぶり大根 菜の花のおかか和え ★かぼちゃのみそ汁	♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	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 もやし・きゃべつ・長ねぎ・白菜 菜の花・かぼちゃ・オレンジ
9	火	みかん	ごはん 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 麦茶 バナナ	鶏肉 納豆 わかめ	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	さつまいも煮	ごはん 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 麦茶 みかん	豚ひき肉 豆腐	ごはん 春雨 ごま さつまいも	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	胡瓜スティック	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 白菜とじゃこのサラダ ちくわのすまし汁	♪きなこクリームパン 麦茶 バナナ	鮭 きな粉 じゃこ ちくわ	ごはん パン	きゃべつ・人参・きゅうり 小松菜・白菜・水菜・玉ねぎ バナナ
12	金	おせんべい	ナン 野菜煮込み カチュンバル フルーツ和え	♪ティルチッキ 麦茶 いちご	鶏肉	ナン じゃがいも ごま	玉ねぎ・人参・きゃべつ トマト・いちご・バナナ みかん
13	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
3	金	バナナ	野菜ごはん 鶏肉のねぎ焼き キャベツサラダ 花麩のすまし汁	♪鬼さんゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 ひじき	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

※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。



☆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焼いたパンです。

♪【チキンカレー】香辛料を使用し、いつもと違ったインド風のカレーを提供します。

♪【カチュンバル】トマトのサラダで、本来は香辛料を使用しますが、保育園では食べやすい味つけで提供します。

♪【ラッシー】牛乳・砂糖を混ぜてあわ立て、果物を入れ甘い飲み物です。完了期のお子様はフルーツ和え

♪【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。

※5品のうち、後期完了期のお子様には、チキンカレーは野菜煮込み、ラッシーはフルーツ和えに変更して提供します。

今月の離乳食献立で提供する「きな粉クリームパン」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：サンドイッチ用のパン、きな粉大さじ1、牛乳or豆乳大さじ1、砂糖大さじ1、塩ひとつまみ 作り方：①、きな粉・牛乳・砂糖・塩を混ぜ合わせクリーム状にします。②、ラップの上にパンを置きます。パンにクリームを塗ります。ラップで手前から奥へパンを丸めて出来上がりです。スティック状にすることで持ちやすく、食べやすいですよ。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。