

令和3年3月献立表

二川保育園

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	しお焼きそば 414/505kcal	ほうれん草のサラダ わかめのすまし汁 ★豚肉のしょうが焼き風	♪そぼろおにぎり 牛乳・みかん ☆おせんべい	豚肉 鶏ひき肉 わかめ	中華麺 ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゃべつ・もやし・しいたけ しょうが・みかん	
2	火	ごはん 420/509kcal	さわらの春色焼き もやしのおかか和え かぶのみそ汁	♪♥マカロニきな粉 牛乳・りんご ☆バナナ	さわら 豆腐 かつおぶし	ごはん さつまいも マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・しめじ・ほうれん草 かぶ・りんご	
17	水	ごはん 423/521kcal (17日きく組:カレーうどん)	豆腐と鮭のハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのすまし汁	♪プリン 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鮭 豆腐 油あげ 豚ひき肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ 切り干し大根・えのき しいたけ・バナナ	
4	木	ごはん 406/472kcal	♥まぐろカツ 菜の花のサラダ ♥コンソメスープ	♪♥かりんとう 牛乳・オレンジ ☆チーズ	まぐろ	ごはん うどん	玉ねぎ・人参・きゃべつ 白菜・もやし・しめじ 菜の花・オレンジ	
5	金	ごはん 5407/548kcal	ブロッコリーのシチュー コールスローサラダ パイナップル・チーズ	♪シュガーパイ 麦茶・みかん ☆ヨーグルト (5日もも組:マフィン)	鶏肉 チーズ	ごはん パイ皮	玉ねぎ・人参・かぶ きゃべつ・ほうれん草・コーン ブロッコリー・みかん パイナップル	
6	土	☆★サンドイッチ 644/482kcal	魚肉ソーセージ コンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト おせんべい 麦茶 ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
8	月	かき玉うどん 406/502kcal	♥鮭の海苔焼き 大根とカニカマの和え物 ★かき玉汁	♪カルシウムおにぎり 牛乳・オレンジ ☆おせんべい	鶏肉 しらす 卵 鮭 のり カニカマ	うどん ごはん	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・しいたけ・白菜・もやし 小松菜・オレンジ	
9	火	ごはん 365/428kcal (9日ふじ組:ラーメン・チャーハン)(23日さくら組:おにぎり・みそ汁)	ちくわのマヨネーズ焼き 菜の花の和風和え チンゲン菜のスープ	♪肉蒸しパン 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	ちくわ わかめ 鶏ひき肉 卵	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ 大根・しめじ・チンゲン菜 菜の花・りんご ブロッコリー	
10	水	ごはん 367/430kcal	てりまヨチキン ♥納豆サラダ 豆腐のみそ汁	♪ココアパン 牛乳・バナナ ☆みかん (10日すみれ:苺のカップケーキ)	鶏肉 豆腐 卵 納豆	ごはん 食パン	玉ねぎ・人参・小松菜 ほうれん草・もやし・ひじき 大根・みかん・バナナ	
11	木	☆★ビビンバ 379/518kcal	チェブチェ ミョックク	♪チヂミ 牛乳・オレンジ ☆プルーン	豚ひき肉 ごま 牛肉	ごはん 春雨	ほうれん草・もやし・タケノコ 人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ しめじ・きくらげ・ニラ・オレンジ	
26	金	ごはん 487/556kcal	ウインナーカレー ♥マカロニサラダ チーズ・バナナ	♪♥コーンフレークスナック 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	ウインナー チーズ	ごはん コーンフレーク じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・ブロッコリー バナナ・パイナップル	
13	土	☆★煮込みうどん 587/470kcal	ひじきのサラダ バナナ	♪ココア蒸しパン 麦茶・みかん ☆★おかし	豚肉 ひじき	うどん	玉ねぎ・人参・きゃべつ みかん・バナナ	
3	水	〈ひなまつり給食〉 ☆★ちらし寿司	鶏肉のごま味噌焼き 春色サラダ 花麩のすまし汁	♪ひなまつりおこし 麦茶・みかん ☆チーズ	鶏肉 ハム ごま 卵	ごはん 麩	きゃべつ・人参・玉ねぎ 菜の花・みつば・しいたけ みかん	
12	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※11・25日献立内の青色は「世界の料理」です。今月は韓国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日は以上児の白飯はいりません。

※♥はふじ組がリクエストしてくれたメニューになります。

※5日はもも組がマフィン、10日はすみれ組が苺のカップケーキを作り午後のおやつに食べます。※9日はふじ組がラーメンとチャーハン、

17日はきく組がカレーうどん、23日はさくら組がおにぎり・みそ汁を作り、昼食に食べます。クラスのクッキングの日は白飯はいりません。



☆韓国☆『ビビンバ』『チャブチェ』『ミョックク』『チヂミ』

食べ物はすべて薬であり、日々の食事で健康を守るという「薬食同源」の考えが根づいています。また、献立には「五味五色」を取り入れています。「五味」は塩・酸・苦・甘・辛の味を、「五色」は赤・青・黄・白・黒の色をさし、これら「五味五色」を備えた料理を食卓に並べることで、健康的な食生活が送れると考えられているそうです。

♪【ビビンバ】ビビンバはごはんの上にナムル（もやしや山菜をごま油であえた物）と肉や卵をのせて、とうがらしの入った調味料などとよく混ぜて食べます。家庭ではあり合わせのおかずをごはんにのせて、醤油やキムチなどで自分の好みの味付けをして食べているそうです。

♪【チャブチェ】細切りにした牛肉とタケノコ、同じく細切りにした人参、玉ねぎ、ほうれん草等の野菜、椎茸やしめじ、きくらげ等のきのこ類をごま油で炒め合わせ、醤油、食塩、砂糖等で甘辛く味付けしたものです。

♪【ミョックク】ワカメを玉ねぎと共にごま油、ニンニク、塩、醤油で炒め、水を加えて煮込んで作るスープです。

♪【チヂミ】小麦粉と米粉を混ぜた粉と水と卵に玉ねぎ、ニラ、人参、を入れて焼き、醤油・酢・ごま油・コチュジャン・ごま・刻みねぎのたれに付けて食べます。

※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。