

令和3年3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	おせんべい	おかゆ 豚肉の野菜煮 ほうれん草のサラダ わかめのすまし汁	♪そぼろごはん 麦茶 みかん	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 みかん
2	火	バナナ	おかゆ 鮭の煮物 もやしのおかか和え かぶのみそ汁	♪マカロニきな粉 麦茶 りんご	鮭 豆腐	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	さつまいも煮	おかゆ 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	♪りんごゼリー 麦茶 おせんべい	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・りんご・さつまいも
4	木	人参スティック	おかゆ まぐろ煮 きゃべつのサラダ 野菜スープ	♪きな粉うどん 麦茶 みかん	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 みかん
5	金	バナナ	おかゆ 野菜煮込み 千切りサラダ オニオンスープ	スティックパン 麦茶 オレンジ	鶏肉	ごはん 食パン	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・バナナ・オレンジ
6	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
8	月	おせんべい	野菜うどん 鮭の海苔煮 大根の和え物	♪カルシウムごはん 麦茶 オレンジ	鶏肉 しらす 卵 鮭 のり	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	じゃがいも煮	おかゆ ひき肉の野菜煮 和風和え チンゲン菜のスープ	♪肉蒸しパン 麦茶 りんご	鶏ひき肉 わかめ	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 りんご・ブロッコリー
10	水	みかん	おかゆ 鶏肉の煮物 納豆サラダ 豆腐のみそ汁	スティックパン 麦茶 バナナ	鶏肉 豆腐 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	ビスケット	ビビンバ風 チャプチェ風 ミョックク風	♪チヂミ風 麦茶 オレンジ	豚ひき肉	ごはん 春雨	ほうれん草・もやし・タケノコ 人参・玉ねぎ・しいたけ しめじ・きくらげ・オレンジ
26	金	人参スティック	おかゆ 野菜煮込み マカロニサラダ キャロットスープ	おせんべい 麦茶 りんご	鶏肉	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・りんご
13	土	おかし	煮込みうどん ひじきのサラダ バナナ	♪蒸しパン 麦茶 みかん	豚肉 ひじき	うどん	玉ねぎ・人参・きゃべつ みかん
3	水	コーンフレーク	おかゆ 鶏肉の味噌焼き 春色サラダ 花麩のすまし汁	おせんべい 麦茶 みかん	鶏肉	ごはん 麩	きゃべつ・人参・玉ねぎ 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。

※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。



☆韓国☆『ビビンバ』『チャプチェ』『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。

♪【チャプチェ】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。

鮭の海苔焼きレシピ♥ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。材料(1人分)：鮭1匹、醤油大さじ1、みりん、大さじ1、酒大さじ2、海苔1枚、作り方：鮭を調味料に10分つけます。フライパンで魚を両面やき海苔をのせます。蓋をして蒸して完成です。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。