

平令和3年 4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	
5	月	けんちんうどん 428/482kcal	鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜の磯和え ★けんちん汁	♪おかかチーズおにぎり 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト 19日(きく組:フルーツゼリー)	豚肉 鶏肉 かつお節 チーズ 海苔	うどん ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・椎茸・小松菜 長ねぎ・ごぼう・大根 オレンジ	
6	火	ごはん 481/541kcal 6日(ふじ組:焼きそば/パン)	まぐろ竜田揚げ ほうれん草の和え物 かぶのみそ汁	♪お空ゼリー 麦茶・ビスケット ☆バナナ	まぐろ	ごはん	ほうれん草・人参・コーン かぶ・玉ねぎ・しめじ バナナ	
7	水	ごはん 364/459kcal	しらすとアスパラの卵焼き 春雨サラダ 若竹汁	♪チーズケーキ風 牛乳・デコポン ☆ヨーグルト	しらす チーズ 卵 豆腐 わかめ	ごはん 春雨	玉ねぎ・菜の花・人参・アスパラ キャベツ・コーン・胡瓜・長ねぎ たけのこ・しめじ・デコポン	
8	木	ごはん 373/462kcal	さばのトマト煮 春キャベツのナムル ニラスープ	♪マシュマロクラッカー 牛乳・いちご ☆せんべい	さば わかめ 豆腐	ごはん	玉ねぎ・キャベツ・コーン・人参 ニラ・えのき・トマト・もやし 大根・えりんぎ・いちご	
9	金	ごはん 514/551kcal	春野菜カレー アスパラサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪キャロット蒸しパン 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ ツナ	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・アスパラ かぶ・コーン・もやし・胡瓜 キウイフルーツ・りんご	
10	土	☆☆サンドイッチ 421/343kcal	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	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ・コーン・玉ねぎ	
12	月	クリームスパゲティ 388/425kcal	★春キャベツのクリーム煮 さっぱりサラダ カレーポトフ	♪鮭菜飯 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	ベーコン ウインナー 鮭	パスタ じゃが芋	玉ねぎ・キャベツ・人参 長ねぎ・ブロッコリー コーン・胡瓜・レタス・オレンジ	
13	火	ごはん 390/473kcal	さわらのおろし焼き かぶのサラダ もずくのスープ	♪揚げパスタ 牛乳・りんご ☆ビスケット	さわら チーズ もずく	ごはん パスタ	大根・玉ねぎ・小松菜 長ねぎ・えのき・白菜 かぶ・りんご	
14	水	☆☆ナシゴレン 481/541kcal	チキンサティ ガドガドサラダ ソト・アヤム	♪マルタバ・ピサン 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 卵 ささみ	ごはん じゃが芋 春雨	胡瓜・人参・キャベツ 玉ねぎ・オレンジ バナナ	
1	木	ごはん 369/447kcal	カレイの煮付け きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 15日(さくら組:コロッケ)	♪納豆焼き 牛乳・いちご ☆バナナ	カレイ 卵 さつま揚げ 豆腐 チーズ 納豆	ごはん じゃが芋	ごぼう・人参・小松菜 長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・いちご	
2	金	ごはん 504/539kcal	チキンカレー 大根とツナのサラダ ミニゼリー・オレンジ	♪メープルチーズトースト 麦茶・バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ ツナ	ごはん じゃが芋 食パン	玉ねぎ・人参・かぶ アスパラ・大根・水菜 オレンジ・バナナ	
3	土	☆☆ホットドック 234/185kcal	マカロニサラダ ミルクスープ	♪きな粉蒸しパン 麦茶 バナナ	ウインナー きな粉	パン マカロニ	玉ねぎ・胡瓜・コーン 人参・白菜・バナナ	
23	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
30	金	<こどもの日給食> ☆☆パン 556/515kcal	おたのしみバーグ フレンチサラダ 具だくさんスープ	♪こいのぼりプリン 麦茶・おせんべい ☆バナナ	卵 豚ひき肉	パン じゃが芋	玉ねぎ・人参・白菜 えのき・ブロッコリー トマト・アスパラ・いちご みかん缶・バナナ	

※献立内の青色は世界の料理です。今月はインドネシア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・23・28・30日は以上児の白飯はいりません。

※6日はふじ組が焼きそば/パン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。

※15日はさくら組がコロッケを作り昼食に食べます。

※19日はきく組がフルーツゼリーを作り午後のおやつに食べます。



5月5日はこどもの日です。当園では4月30日(金)に“こどもの日給食”を提供します。お楽しみに☆

☆インドネシア☆『ナシゴレン』『チキンサティ』『ガドガドサラダ』『ソト・アヤム』『マルタバ・ピサン』

お米をよく食べ、3食とも必ずお米が出ます。また、魚介類や豆腐を揚げたり炒めたりしたものがおかずでよく食べられています。肉は鶏肉をメインで食べています。暑い気候や日持ちさせるために味付けは濃い目で、香辛料もよく使われます。

- ♪【ナシゴレン】サンバル、ケチャップマニス、トラシもしくはブラチャンなどの調味料を使い、ニンニクや辛しを使用した炒飯です。
- ♪【チキンサティ】ケチャップマニスやコリアンダーなどの香辛料で作ったタレに漬けこみ、鶏肉を焼いた物です。
- ♪【ガドガドサラダ】蒸した野菜をピーナッツ・ソース・ケチャップアマニスのドレッシングをかけたサラダです。
- ♪【ソト・アヤム】スープでターメリック・レモン汁をいれた優しい酸味のある春雨スープです。
- ♪【マルタバ・ピサン】上新粉にココナッツミルクを入れた生地バナナを入れたパンケーキです。

日本では、馴染みのない香辛料や調味料を多く使用していますが、園では子どもたちが食べやすいよう味付けを工夫してインドネシア風の料理として味わいたいと思います。

※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。