

# 令和3年5月 献立表

二川保育園(内藤作成)

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
10	月	わかめうどん 402/522kcal	はんぺんチーズ焼き 青菜の白和え ★わかめ汁	♪たけのこごはん 牛乳 オレンジ ☆おせんべい	わかめ 油揚げ 豆腐 ちくわ はんぺん チーズ	うどん ごはん パイ皮	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 小松菜 もやし たけのこ オレンジ
11	火	ごはん 364/488kcal	お好み焼きバーグ 納豆サラダ 具だくさん汁	♪カクテルゼリー 牛乳 おせんべい ☆バナナ	豚ひき肉 納豆 鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ もやし 小松菜 胡瓜 たけのこ 人参 えのき キャベツ ねぎ
12	水	ごはん 388/512kcal 12日(ふじ組:ピザ) 26日(さくら組:ロールサンド)	春の八宝菜 ひじきの中華和え にら玉スープ	♪かぼちゃ揚げ 牛乳 デコポン ☆ヨーグルト	豚肉 ひじき 鶏卵	ごはん 食パン	キャベツ たけのこ 椎茸 玉ねぎ 人参 さやえんどう アスパラ ニラ コーン かぼちゃ デコポン
13	木	ごはん 361/477kcal	カレーの照り焼き 人参のサラダ 根菜のみそ汁	♪ポップコーン 牛乳 キウイフルーツ 27日非常食 ☆ブルー 13日(さくら組:マドレーヌ)	カレー 豆腐	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 干し椎茸 ごぼう キウイフルーツ
14	金	ごはん (インディカ米) 561/587kcal	グリーンカレー ヤムウンセン マンゴーヨーグルト	♪ロティ 牛乳 ゼリー ☆おせんべい	鶏肉 えび 卵 豚ひき肉 チーズ ヨーグルト	ごはん 春雨	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パプリカ きくらげ キャベツ マンゴー バナナ
15	土	★サンドイッチ 298/243kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ
17	月	そうめん チャンプルー 435/511kcal	★豚肉のチャンプルー ブロッコリーの中華和え チンゲン菜のスープ	♪鮭わかめおにぎり 牛乳 なつみかん ☆チーズ	豚肉 チーズ 鮭 わかめ	そうめん ごはん	キャベツ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 ブロッコリー 人参 エリンギ かぶ かぶの葉 たけのこ なつみかん
18	火	ごはん 414/519kcal	あじの南蛮漬け やさいのそぼろ和え 豆腐のみそ汁	♪ココアシリアルパー 牛乳 パイナップル ☆バナナ	あじ わかめ 豚肉 豆腐	ごはん	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 胡瓜 しめじ パイナップル
19	水	ごはん 321/465kcal 19日(すみれ組:いなり寿司)	鶏肉のレモン醤油焼き マカロニサラダ 新玉ねぎのすまし汁	♪コーンマヨパン 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 わかめ	ごはん マカロニ 食パン	アスパラ 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 干し椎茸 ねぎ オレンジレモン
20	木	ごはん 364/466kcal	かつおフライ レタスの和風サラダ 春キャベツのみそ汁	♪6日 いちごプリン ♪20日 プリン 麦茶 ビスケット ☆チーズ	かつお	ごはん じゃがいも 春雨 食パン	トマト 玉ねぎ レタス 胡瓜 コーン キャベツ エリンギ もやし いちご(6日のみ)
21	金	ごはん 461/522kcal	ツナとキャベツのカレー もやしのおかか和え チーズ キウイフルーツ	♪母の日パイ 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ 小松菜 りんご
22	土	★★ごはん 421/343kcal	親子丼 納豆そぼろ もやしのみそ汁	♪ロールパン 麦茶 バナナ ☆★おかし	鶏肉 ハム 納豆 チーズ 卵	ごはん 食パン	小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 切り干し大根 バナナ

## ★誕生会 お楽しみ給食★

※献立内の青色は世界の料理です。今月はタイ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・21・28日は以上児の白飯はいりません。

※12日はふじ組がピザ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。

※13日はさくら組がマドレーヌを作り午後のおやつに食べます。※19日はすみれ組がいなり寿司を作り昼食に食べます。

※26日はきく組がロールサンドを作り昼食に食べます。この日はきく組は白飯は入りません。



### ★『インディカ米』『グリーンカレー』『ヤムウンセン』『マンゴーヨーグルト』『ロティ』

♪【インディカ米】日本のお米よりねばりけが少なく細長い形をしたお米です。

♪【グリーンカレー】数多の香辛料やハーブをすり潰したペーストを炒めてココナッツミルクやナンプラー、砂糖、具になる野菜(豆ナス、タイナス、赤ピーマンなど)、肉、エビや魚を加えて煮込んで作るカレーです。トウガラシの一種プリック・キー・ヌーを未熟の青いときに収穫して加えるなど緑色のハーブ類を用いているため緑色となります。

園ではほうれん草をペーストにしてグリーン(緑)カレーとして提供します。

♪【ヤムウンセン】茹でた春雨にえび、野菜、豚ひき肉を入れて辛くて甘ずっぱいタレをからめたサラダです。

♪【マンゴーヨーグルト】マンゴーの生産国タイ、食べやすいようヨーグルトと和えて提供します。

♪【ロティ】クレープのような食べ物で、バナナや練乳などと食べるスイーツ系のものや、カレーと一緒に食べる食事系のものなど種類は様々なものがあります。

園では、馴染みのない香辛料や調味料を使用せず、子どもたちが食べやすいよう味付けを工夫してタイ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。