

令和3年5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
10	月	おせんべい	わかめうどん 鮭の照り焼き 青菜の白和え	♪たけのこおにぎり 麦茶 オレンジ	わかめ 油揚げ 豆腐 鮭	うどん ごはん 食パン	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 りんご
11	火	バナナ	ごはん 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 麦茶 おせんべい	豚ひき肉 納豆 鶏肉	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 バナナ
12	水	じゃがいも煮	ごはん 春の八宝菜 ひじきの中華和え にら玉スープ	かぼちゃ 麦茶 デコボン	豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも	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 デコボン
13	木	人参スティック	ごはん カレイの照り焼き 新人参のサラダ 根菜のみそ汁	♪ポップコーン 麦茶 りんご	カレイ 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 りんご
14	金	おせんべい	インディカ米 グリーン煮込み ヤムウンセン バナナ	♪ロティ 麦茶 オレンジ	鶏肉 豚ひき肉	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 オレンジ バナナ
1	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	♪ゼリー 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
17	月	ビスケット	そうめんチンブルー ブロッコリーの中華和え チンゲン菜のスープ	♪わかめおにぎり 麦茶 なつみかん	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	バナナ	ごはん 鮭の南蛮漬け やさいのそぼろ和え 豆腐のみそ汁	ビスケット 麦茶 りんご	鮭 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 りんご
19	水	人参スティック	ごはん 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	♪コーンパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 わかめ	ごはん マカロニ	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
6	木	じゃがいも煮	ごはん タラの煮物 レタスの和風サラダ 春キャベツのみそ汁	♪6日いちごゼリー ♪20日バナナゼリー 麦茶 ビスケット	タラ	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) バナナ(20日)
7	金	胡瓜スティック	ごはん キャベツ煮込み もやしのおかか和え キャロットスープ	♪りんごサンド 牛乳 バナナ ☆ビスケット	ツナ	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
8	土	おかし	ごはん 鶏肉の煮物 納豆そぼろ もやしのみそ汁	スティックパン 麦茶 バナナ	鶏肉 納豆	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
21	金	★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。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。

子どもにとっての楽しい食事とは...

食べさせられる、食べなければいけない食事ではなく自分で決めて食べることにあります。

ちょっと苦手そうな青菜の料理は別皿に盛り付け、「食べられるだけどうぞ」と子どもに判断に任せます。"好きなものだけ偏るのでは"という心配は不要です。子どもを信じて長い目で見ましょう。