

令和 3年4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
5	月	人参スティック	けんちんうどん 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜の磯和え	♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	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	ビスケット	ごはん まぐろ竜田揚げ ほうれん草の和え物 かぶのみそ汁	♪ゼリー 麦茶 ビスケット	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	バナナ	ごはん しらすとアスパラ煮 春雨サラダ 若竹汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	しらす 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・オレンジ
8	木	おせんべい	ごはん 鮭のトマト煮 春キャベツのナムル ニラスープ	ビスケット 麦茶 いちご	鮭 わかめ 豆腐	ごはん	玉ねぎ・キャベツ・コーン ニラ・えのき・トマト・もやし 大根・えりんぎ・いちご
9	金	じゃがいも煮	野菜丼 アスパラサラダ バナナ	♪キャロット蒸しパン 麦茶 りんご	鶏肉 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 バナナ・りんご
10	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
12	月	ビスケット	ごはん 春キャベツ煮 さっぱりサラダ ポトフ	♪鮭菜飯 麦茶 オレンジ	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	人参スティック	ごはん 鮭のおろし焼き かぶのサラダ 白菜のスープ	おせんべい りんご 麦茶	鮭	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	おせんべい	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 麦茶 オレンジ	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	オレンジ	ごはん カレイの煮付け きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	♪野菜焼き 麦茶 いちご	カレイ 豆腐	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	いちご	春野菜丼 大根とツナのサラダ オレンジ	スティックパン 麦茶 バナナ	鶏肉 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・いちご
3	土	おかし	コッペパン 野菜煮込み マカロニサラダ オニオンスープ	♪きなこ蒸しパン 麦茶 バナナ	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	おせんべい	ごはん おたのしみパーク 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	豚ひき肉 卵	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。

※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。



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。