

# 令和3年6月献立表(後期・完了期)

二川保育園(川船作成)

日	曜				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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
14	月	おせんべい	焼きそば ひじきサラダ オニオンスープ	トツナのおにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 ひじき ツナ	焼きそば ごはん	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ きゅうり・もやし・きゃべつ バナナ
15	火	にんじんスティック	ごはん カレイの野菜あんかけ 青菜のお浸し じゃが芋の味噌汁	トゼリー 麦茶 りんご	カレイ	ごはん じゃが芋 お麩	にんじん・たまねぎ・しいたけ きゃべつ・きゅうり・もやし 小松菜・りんご
16	水	バナナ	ごはん 鶏肉煮込み トマトサラダ きゃべつのスープ	ト蒸しパン 麦茶 オレンジ	ささみ	ごはん じゃが芋	たまねぎ・ピーマン・きゅうり・とまと きゃべつ・にんじん・オレンジ・バナナ
17	木	じゃが芋煮	ごはん まぐろの煮つけ オクラサラダ わかめの味噌汁	トスティックパン 麦茶 バナナ	まぐろ わかめ 豆腐	ごはん 食パン	オクラ・きゅうり・たまねぎ にんじん・もやし・バナナ
18	金	オレンジ	ごはん 野菜のコロコロ煮 かみかみサラダ にんじんスープ	トゼリー 麦茶 ビスケット	豚ひき肉 ツナ	ごはん	たまねぎ・にんじん・エリンギ 切り干し大根・ごぼう・きゅうり にんじん・コーン・オレンジ
19	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	たまねぎ・にんじん・バナナ
20	日						
21	月	バナナ	五目うどん 野菜煮込み 青菜の胡麻和え	トわかめおにぎり 麦茶 りんご	豚肉	うどん ごはん	さやいんげん・小松菜・たまねぎ だいこん・にんじん・きゅうり・しいたけ コーン・りんご・バナナ
22	火	じゃが芋煮	ごはん さわらの照り焼き コールスローサラダ とまとスープ	ビスケット 麦茶 夏みかん	さわら	ごはん じゃが芋	きゅうり・とまと・にんじん たまねぎ・きゃべつ・ぶなしめじ コーン・夏みかん
23	水	オレンジ	食パン 白身魚の野菜煮込み コロネーション風チキンサラダ スコッチブロススープ	トスコーン風 麦茶 バナナ	カレイ 鶏肉	食パン じゃが芋	たまねぎ・セロリ・にんじん きゃべつ・かぶ・きゅうり とまと・アスパラ・バナナ・オレンジ
24	木	にんじんスティック	ごはん 鶏肉のねぎ味噌煮 白菜の和え物 オクラのみそ汁	トゼリー 麦茶 りんご	鶏肉 豆腐	ごはん	ねぎ・にんじん・きゅうり きゃべつ・たまねぎ・白菜 オクラ・りんご
25	金	バナナ	ごはん 豚肉の野菜煮 とまとサラダ ポテトスープ	おせんべい 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん じゃが芋	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ナス とまと・アスパラ・オレンジ・バナナ
26	土	おかし	ごはん しらすの煮物 にんじんの和え物 わかめスープ	ト蒸しパン 麦茶・バナナ ☆★おかし	しらす わかめ	ごはん	ねぎ・もやし・きゅうり・たまねぎ にんじん・きゃべつ・小松菜・バナナ
27	日						
28	月						
29	火						
30	水						
31	木						
★誕生会 お楽しみ給食★							

※献立内の青色は「世界の料理」です。今月はイギリス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。

☆イギリス☆ 『ティンブレッド』『フィッシュチップス』『コロネーション風チキンサラダ』『スコッチブロススープ』『スコーン』『ミルクティー』  
 ↓『ティンブレッド』ティンブレッドは、山型の食パンのことで、イギリスではティンという焼き型を使って焼きあげられることから、ティンブレッドと呼ばれています。ティンブレッドの特徴は何といってもトースターで焼きあげるとカリカリになり、サクとした食感を楽しめるのも魅力です。※後期・完了食は焼かずに食べやすく、カットして提供します。  
 ↓『フィッシュチップス』フィッシュ・アンド・チップスは、イギリスを代表する料理の一つです。白身魚に衣をつけて揚げた料理です。  
 ↓『コロネーション風チキンサラダ』コロネーションとは“戴冠(式)”と言う意味です。このサラダはエリザベス女王が即位した際にパーティーで出された創作料理の1つです。茹でた鶏肉をカレーマヨネーズで和え、レーズンやスライスアーモンドを入れます。園ではじゃが芋やキャベツ等、普段食べ慣れた野菜を使ったコロネーション風チキンサラダにします。  
 ↓『スコッチブロススープ』スコッチブロスは肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスープです。  
 ↓『スコーン』アフタヌーンティーといっしょに食べる人気の伝統お菓子です。薄力粉、ベーキングパウダー、バターなどを混ぜて焼いたお菓子です。  
 ↓『ミルクティー』イギリスは紅茶の国と言われています。ミルクティーは「ティー・ウィズ・ミルク」と呼び、園では麦茶を牛乳で割ってミルクティー風として提供します。※後期・完了食は麦茶を提供します。

子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、イギリス風の料理を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。

## ★大人の味付けと離乳食の味付けの違いについて★

大人の食事の味付けと、離乳食の味付けはまったく違います。大人向けの味付けでは、濃い味を楽しむ場合もありますよね。しかし、離乳食初期については、野菜や魚などの素材やだしの味、ほぼそのままの薄味が基本とされます。「本当にこれで美味しくご飯を食べてくれるのかな？」と疑問に思う程の薄味ですが、心配はいりません。赤ちゃんの頃は味覚が繊細なので、薄味でも素材やだしの味がしっかりと感じられます。加えて赤ちゃんは内臓が大人ほど発達していないため、塩分を排出するのに負担がかかってしまう事もある為、塩は薄めが望ましいとされます。ただ月齢に応じて様子を見つつ、どんどん新しい味付けを試してみると、赤ちゃんも食事をすることを楽しみにしてくれます。お家でも献立に記載されている旬の食材をたくさん取り入れ、作ってみて下さいね。