

令和3年7月献立表

二川保育園(内藤作成)

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食 (☆未満児 ★以上児)		午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤色 血や肉を作る食品	黄色 カや体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品
5	月	野菜そうめん 427/472kcal	ハムカツ じゃこサラダ ★野菜スープ	♪カレー焼きおにぎり 牛乳 オレンジ ☆おせんべい	ハム しらす	ごはん そうめん	胡瓜 コーン 人参 レタス トマト 玉ねぎ おくら キャベツ オレンジ	
6	火	ごはん 334/465kcal	かじきのケチャップ照り焼き 胡瓜と中華くらげのサラダ 冬瓜のみそ汁	♪ぶどうゼリー 牛乳 おせんべい ☆プルーン 6日(すみれ組:フルーツゼリー)	かじき 中華くらげ	ごはん	玉ねぎ ほうれん草 人参 胡瓜 もやし 冬瓜 ねぎ 人参 ぶどう	
21	水	ごはん 417/478kcal	チキンのチーズピカタ もやしのごまみそ和え ミネストローネ	♪ツナとトマトのペンネ 麦茶 桃 ☆牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵 チーズ ツナ	ごはん ペンネ	玉ねぎ ねぎ もやし 胡瓜 ほうれん草 トマト しめじ 桃	
8	木	ごはん 402/433kcal	白身魚のしゅうまい風 あぶら揚げのサラダ オクラのみそ汁	もろこし 牛乳 すいか ☆バナナ	カレー 鶏ひき肉 油あげ	ごはん ごま ビーフン	オクラ 干し椎茸 胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき もろこし すいか	
9	金	ごはん 463/488kcal 9日(きく組:冷やしうどん)	夏野菜カレー わかめの酢の物 チーズ キウイフルーツ	かき氷 麦茶 おせんべい ☆牛乳	豚肉 ツナ わかめ チーズ	ごはん じゃがいも	かぼちゃトマト なす ピーマン 玉ねぎ もやし 胡瓜 コーン 人参 キウイフルーツ	
10	土	サラダうどん 17 31	チキン南蛮焼き 豆腐のスープ	♪クレープ 麦茶 チーズ ☆★おせんべい	鶏肉 チーズ ツナ 豆腐	うどん	レタス トマト 胡瓜 もやし 玉ねぎ 人参 バナナ	
12	月	ジャージャー麺 387/462kcal	★麻婆豆腐 中華和え ワンタン風スープ	♪昆布ゆかりおにぎり 牛乳 オレンジ ☆バナナ	豚ひき肉 豆腐 昆布	ごはん 中華麺 ワンタンの皮	キャベツ 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ なす オレンジ バナナ	
13	火	ごはん 359/431kcal 13日(ふじ組:冷やしラーメン)	白身魚フライ~タルタルソース~ 夏野菜サラダ なすのみそ汁	♪フルーツパン 牛乳 ひとくちゼリー ☆チーズ	タラ 厚揚げ 鶏卵	ごはん じゃがいも パン	トマト 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト なす バナナ みかん缶	
14	水	★タコライス 28 311/352kcal	エンサラーダ・シーザー メキシカンスープ	♪ブリトー 牛乳 キウイフルーツ ☆おせんべい	豚ひき肉 チーズ 鶏もも肉 ハム	ごはん クルトン	レタス トマト いんげん コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ キウイフルーツ	
1	木	ごはん 405/451kcal	鱈の味噌漬け焼き 青菜の和え物 豆腐のすまし汁	♪信玄プリン 牛乳 せんべい ☆1日プルーン ☆★15日すいか	鱈 のり ちくわ きな粉 豆腐	ごはん	小松菜 人参 もやし オクラ 干し椎茸 玉ねぎ えのき すいか(15日のみ)	
2	金	ごはん 447/487kcal 2日(さくら組:2種のパイ)	トマトハヤシ さっぱりコールスロー チーズ パイナップル	♪焼きビーフン 麦茶 バナナ ☆牛乳	豚肉 チーズ 豚ひき肉	ごはん じゃがいも ビーフン	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 キャベツ アスパラ ピーマン コーン 玉ねぎ パイナップル バナナ	
3	土	★サンドイッチ 24 16	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	おかし・ヨーグルト 麦茶	ツナ チーズ 魚肉ソーセージ 鶏卵	パン	バナナ・コーン・玉ねぎ	
★誕生会 お楽しみ給食★								
7	水	★七夕給食★ ★七夕そうめん	マーマレードチキン 星型サラダ 短冊スープ	♪七夕ポンチ 麦茶 ビスケット ☆牛乳	かにかま ツナ 鶏卵 卵豆腐 鶏肉	そうめん ごま 食パン	人参 椎茸 玉ねぎ トマト レタス オクラ すいか みかん缶 バナナ	

※献立内の青色は世界の料理です。今月はメキシコ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。

※7・14・16・28日は以上児の白飯はいりません。

※2日はさくら組がミートパイ・ベーコンポテトパイを作り昼食に食べます。この日はさくら組は白飯はいりません。

※6日はすみれ組がフルーツゼリーを作り午後のおやつに食べます。

※9日はきく組が冷やしうどんを作り昼食に食べます。この日はきく組は白飯はいりません。

※13日はふじ組が冷やしラーメンを作り昼食に食べます。この日はふじ組は白飯はいりません。

☆メキシコ☆『タコライス』『エンサラーダ・シーザー』『メキシカンスープ』『ブリトー』
 ♪『タコライス』炒めた豚ひき肉にチーズ、レタス、トウモロコシ粉を薄焼きにしたトルティーヤと呼ばれる生地にも肉やサルサソースなどをつけて食べるタコスが有名ですが、園ではごはんの上のせてタコライスとして食べます。
 ♪『エンサラーダ・シーザー』いわゆるシーザーサラダ。メキシコが発祥と言われています。ざっくりカットした新鮮なロメインレタスの葉を一枚ずつなるべく重ならないように平たい皿に並べ、シーザードレッシングをまんべんなくかけ、削りたてのパルメザンチーズを乗せ、仕上げにクルトンやスライスしてトーストしたバケットなどをトッピングするのが主流です。
 ♪『メキシカンスープ』メキシコ料理にはチリパウダーがよく使われます。チリパウダーは唐辛子をベースに、ニンニクやクミン、オレガノ、パプリカなどのスパイスやハーブをミックスさせた粉末調味料のことです。料理に辛みを加えるだけでなく、旨みやコク引き出し、魚や肉の臭みを消す効果もあると言われています。
 ♪『ブリトー』小麦粉で作られたトルティーヤに具材を乗せて巻いた料理です。
 子どもたちが食べやすいよう味付けを工夫しメキシコ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は低くなります。