

令和3年7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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
5 ・ 19	月	おせんべい	野菜そうめん ささみの照り焼き じゃこサラダ	♪野菜おやき 麦茶 オレンジ	鶏肉 しらす	ごはん	胡瓜 コーン 人参 トマト 玉ねぎ おくら キャベツ オレンジ
6 ・ 20	火	トマト煮	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 麦茶 おせんべい	かじき	ごはん	玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 もやし 冬瓜 ねぎ 人参 桃缶 ぶどう
21	水	胡瓜スティック	チキンの塩煮 もやしのごまみそ和え かき玉スープ	♪ツナとトマトのペンネ 麦茶 バナナ	鶏肉 豆腐 わかめ 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 バナナ
8 ・ 29	木	バナナ	白身魚のしゅうまい風 キャベツのサラダ おくらのすまし汁	もろこし 麦茶 すいか	カレイ 鶏肉	ごはん ごま ペンネ	オクラ 干し椎茸 胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき トマト もろこし すいか バナナ
9 ・ 30	金	もろこし	ごはん 野菜煮 さっぱりコールスロー オニオンスープ	♪焼きビーフン 麦茶 オレンジ	豚肉 ツナ わかめ	ごはん じゃがいも ビーフン	かぼちゃトマト なすピーマン もやし 胡瓜 コーン オレンジ
10 17 31	土	おせんべい	野菜うどん 鶏の照り焼き 豆腐のスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉 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 ・ 26	月	胡瓜スティック	ジャージャー麺 中華和え 野菜スープ	♪昆布ツナおにぎり 麦茶 オレンジ	豚ひき肉 豆腐 ツナ 昆布	ごはん 中華麺	キャベツ 胡瓜 もやし 玉ねぎ 小松菜 ねぎ なす オレンジ
13 ・ 27	火	バナナ	白身魚の照り焼き 胡瓜とわかめのサラダ なすのみそ汁	♪フルーツパン 麦茶 おせんべい	タラ 厚揚げ	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 とうもろこし バナナ オレンジ
14 ・ 28	水	おせんべい	タコライス エンサラーダ・シーザー メキシカンスープ	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	豚肉 ツナ 鶏肉	ごはん	レタス トマト いんげん コーン ピーマン 玉ねぎ 人参 オレンジ
1 ・ 15	木	1日人参スティック 15日すいか	鰯の味噌漬け焼き 青菜の和え物 豆腐のすまし汁	♪ゼリー 麦茶 りんご	鰯 のり 豆腐	ごはん	小松菜 人参 もやし オクラ 干し椎茸 玉ねぎ りんご
2	金	じゃが芋煮	ごはん チキンのトマト煮 わかめの和え物 キャロットスープ	かき氷 麦茶 おせんべい	豚肉 ツナ わかめ	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
3 ・ 24	土	おせんべい	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	人参 玉ねぎ バナナ
16	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
7	水	オレンジ	七夕そうめん 照り焼きチキン 星型サラダ 短冊スープ	♪七夕ポンチ 麦茶 ビスケット	ツナ 鶏肉	ごはん ごま 食パン	人参 椎茸 玉ねぎ トマト レタス オクラ すいか バナナ オレンジ

※献立内の青色は「世界の料理」です。今月はメキシコ料理風を提供します。
※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。

☆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』

- ♪『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。

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

楽しく食べるためのPoint5

- 1、食べることへの興味や意欲を育てる・・・家族で囲む食卓を通して「食べるって楽しい」と感じさせてあげましょう。
- 2、おなかをすかせてから食べる・・・日中は体を動かして遊び、食事とおやつの間隔は少なくとも2～3時間は空けましょう。
- 3、1回の食事内容だけで判断しない・・・1週間単位である程度のバランスと量がとれていれば大丈夫です。
- 4、完食を目指さなくても大丈夫・・・「全部食べた？」とこの時期は気にしすぎずに。小食でも身長・体重が増え、バランスよく食べているなら大丈夫です。
- 5、成長に合った調理法を工夫する・・・食材を丸のみしたり、吐いたりしないように歯と口に合った調理法を心がけましょう。味覚を育てるためにも食材自体の味をしっかり味わえるように薄味にしましょう。