

令和3年8月 献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カヤ体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	そうめん 425/530kcal	カレイの磯辺焼き カリカリ梅の和え物 ★なすの味噌汁	♪お好み焼き風おにぎり 麦茶 オレンジ ☆ブルー	カレイ 青のり	そうめん ごはん	きゅうり 白菜 梅 もやし 人参 たまねぎ きゃべつ なす オクラ オレンジ	
3	火	ごはん 395/455kcal	かに玉風 春雨サラダ きのこの中華スープ	♪かき氷 麦茶 おせんべい ☆牛乳	卵 カニカマ ハム	ごはん 春雨	たまねぎ しいたけ ねぎ 人参 きゅうり エリンギ にら きくらげ しめじ えのき	
4	水	☆☆ロコモコ丼 475/585kcal	ポルチギービーンズスープ トロピカルラッシー	♪マラサダ 牛乳 パナナ ☆おせんべい	合い挽き肉 卵 ウィナー ビーンズ	ごはん	レタス きゅうり トマト たまねぎ 人参 パプリカ セロリ きゃべつ マンゴー パイナップル パナナ	
5	木	ごはん 375/435kcal	さわらのかば焼き 即席漬け 豆腐の味噌汁	♪しらすピザ 麦茶 オレンジ ☆チーズ	さわら 油揚げ 塩昆布 豆腐 しらす チーズ	ごはん ギョーザの皮	きゃべつ 人参 きゅうり 小松菜 もやし たまねぎ なす 大葉 オレンジ	
6	金	ごはん 410/525kcal	ドライカレー コリコリサラダ キウイフルーツ・一口ゼリー	♪ココア揚げパン 牛乳 パナナ ☆おせんべい	豚ひき肉	ごはん ロールパン	きゃべつ 人参 たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり パナナ なす エリンギ キウイフルーツ	
7	土	☆☆サンドイッチ	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ パナナ	
16	月	ごはん 355/425kcal	高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のマヨ和え わかめの味噌汁	♪ブルーハワイゼリー 麦茶 ビスケット ☆チーズ	高野豆腐 卵 わかめ ごま チーズ	ごはん	人参 玉ねぎ きゅうり いんげん しいたけ 切り干し大根	
10	火	ごはん 485/598kcal	カジキの竜田揚げ モロヘイヤのねば和え 夏野菜のすまし汁	♪フローズンヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆ブルー	カジキ 納豆 ヨーグルト	ごはん	モロヘイヤ きゅうり もやし 人参 ズッキーニ トマト たまねぎ オクラ 桃	
11	水	ごはん 440/486kcal	サクサクチキン カレーポテトサラダ ジュリエンスープ	♪お麩ラスク 麦茶 とうもろこし ☆牛乳	鶏肉	ごはん きな粉 コーンフレーク じゃがいも	きゅうり 人参 きゃべつ たまねぎ オレンジ ピーマン とうもろこし	
12	木	ごはん 365/425kcal	肉じゃが ひじきのサラダ 根菜の味噌汁	♪マシュマロクラッカー 牛乳 パナナ ☆おせんべい	豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも	人参 たまねぎ レタス だいこん ごぼう きゅうり いんげん コーン パナナ	
13	金	ごはん 425/475kcal	ツナカレー ごぼうサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪うす焼き 麦茶 梨 ☆牛乳	ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 エリンギ ズッキーニ ごぼう きゅうり コーン キウイフルーツ 梨	
14	土	冷やし中華 385/455kcal	かぼちゃのそぼろ煮 チーズ	♪オレンジパー 麦茶 パナナ ☆☆おせんべい	ささみ 卵 チーズ	中華麺	きゅうり もやし 人参 かぼちゃ オクラ パナナ オレンジ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は世界の料理です。今月はハワイ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。
 ※4日、18日、20日は以上児の白飯は入りません。
 ※3日はきく組が溶けないアイスを作り午後のおやつに食べます。
 ※17日はふじ組がパフェを作り午後のおやつに食べます。
 ※24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。
 ※27日はさくら組がねばねばうどんを作りお昼に食べます。この日はさくら組は白飯入りません。



★ハワイ☆『ロコモコ丼』『ポルチギービーンズスープ』『トロピカルラッシー』『マラサダ』

♪『ロコモコ丼』ご飯の上にハンバーグと目玉焼きをのせソースをかけた、ハワイのソウルフード。
 ロコは英語の“local”『地元』という意味でモコはハワイ語で『混ぜる』という意味があります。保育園では目玉焼きの代わりに茹で卵を添えます。ソースはグレイビーソースという肉汁の中に「バター」と「小麦粉」を入れ弱火で温めながら練り、少量の「水」と「コンメ」または「ブイヨン」を入れ、「塩コショウ」などで味付けをしたソースをかけて食べます。
 ♪『ポルチギービーンズスープ』この料理はハワイの家庭料理で元々はフィリピン系の人たちが食するソーセージとポルトガル系の人たちが食する豆のスープを合わせたトマトベースのスパイシーなスープです。ハワイは色々な人種が混合した社会なので、そのような料理が多いです。具材は骨付きポーク・ハムを長く煮込み、セロリ、キャベツ、にんじん、ビーンズ、ソーセージ、ポテト、トマト、タマネギを煮込んだものです。
 ♪『トロピカルラッシー』ハワイの果物といえばパイナップル、マンゴー、グアバ、リリコイ(パッションフルーツ)といったトロピカルフルーツがあげられます。園ではパイナップルとマンゴーとヨーグルトをミキサーにかけラッシーとして提供します。
 ♪『マラサダ』パン生地(イースト菌で発酵)を油で揚げた物です。
 側はカリッ、内側はふわふわとしている食感が特徴で周りには砂糖がまぶしてあり、ドーナツに似た揚げパンです。

※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より低くなります。