

令和3年8月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園 (川船作成)

| 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 | |
| 2 | 月 | おせんべい | そうめん カレイの煮つけ 白菜の和え物 | トお好み焼き風おにぎり 麦茶 オレンジ | カレイ 青のり | そうめん ごはん | きゅうり 白菜 もやし 人参 たまねぎ きゃべつ なす まいたけ オクラ オレンジ | |
| 3 | 火 | バナナ | ごはん ささみの煮物 春雨サラダ きのこのスープ | トかき氷 麦茶 おせんべい | ささみ | ごはん はるさめ | たまねぎ しいたけ ねぎ 人参 きゅうり エリンギ しめじ えのき バナナ | |
| 4 | 水 | じゃがいも煮 | ごはん ハンバーグ レタスサラダ ポルチギービーンズスープ | トマラサダ風 麦茶 バナナ | 合い挽き肉 じゃがいも ビーンズ | ごはん | レタス きゅうり トマト たまねぎ 人参 きゃべつ バナナ パプリカ | |
| 5 | 木 | きゅうりスティック | ごはん 鮭の照り焼き きゅうりの和え物 豆腐の味噌汁 | トしらすピザ 麦茶 オレンジ | 鮭 豆腐 しらす | 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 オレンジ | |
| 6 | 金 | オレンジ | ごはん 豚ひき肉の野菜煮 だいこんのサラダ キャロットスープ | トきな粉ロールパン 麦茶 バナナ | 豚ひき肉 きな粉 | ごはん ロールパン | きゃべつ 人参 たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ ピーマン なす エリンギ バナナ | |
| 7 | 土 | おせんべい | ごはん 煮物 スープ バナナ | おせんべい 麦茶 バナナ | 鶏肉 | ごはん | 人参 たまねぎ バナナ | |
| 16 | 月 | ビスケット | ごはん 高野豆腐の煮物 切り干し大根の煮物 わかめの味噌汁 | トゼリー 麦茶 バナナ | 高野豆腐 わかめ | ごはん | 人参 きゅうり 切り干し大根 いんげん たまねぎ バナナ | |
| 10 | 火 | バナナ | ごはん カジキの煮物 オクラのネバネバ和え 夏野菜のすまし汁 | ト桃のシャーベット 麦茶 おせんべい | カジキ | カジキ 納豆 | オクラ きゅうり もやし 人参 レモン ズッキーニ バナナ トマト たまねぎ 桃 | |
| 11 | 水 | おせんべい | ごはん サクサクチキン ポテトサラダ ジュリエンスープ | トお麩ラスク 麦茶 とうもろこし | 鶏肉 きな粉 | 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 ピーマン とうもろこし | |
| 12 | 木 | オレンジ | ごはん 肉じゃが ひじきの和え物 根菜の味噌汁 | トゼリー 麦茶 ビスケット | 豚肉 ひじき | ごはん | たまねぎ 人参 だいこん ごぼう きゅうり コーン いんげん オレンジ | |
| 13 | 金 | じゃがいも煮 | ごはん ツナの野菜煮込み ごぼうサラダ オニオンスープ | トうす焼き 麦茶 梨 | ツナ | ごはん じゃがいも | たまねぎ 人参 エリンギ ごぼう きゅうり コーン 梨 | |
| 14 | 土 | おせんべい | ごはん かぼちゃのそぼろ煮 もやしの和え物 にんじんスープ | トオレンジパー 麦茶 バナナ | 豚ひき肉 ささみ | ごはん | きゅうり もやし 人参 オクラ かぼちゃ バナナ 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。
 ※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。

★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「コンソメ」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。ポーチューグーズ・ビーン・スープの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。

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。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、ハワイ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。

★栄養たっぷり！夏に負けない体づくり！旬の野菜を取り入れよう！★

夏野菜とは、夏に収穫される野菜を総称したものです。夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出し、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

ぜひ、家でも多く取り入れて下さいね。

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ、とうもろこし、ズッキーニ、かぼちゃ、レタス