

# 令和3年9月献立表

# 二川保育園 (内藤作成)

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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
6	月	ちゃんぽん 398/487kcal	つくね煮 いんげんのごま和え ★ミルクスープ	♪炊き込みおにぎり 牛乳 オレンジ ☆おせんべい	鶏肉 豆腐	うどん ごはん	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 胡瓜 コーン 白菜 いんげん 椎茸 オレンジ	
7	火	ごはん 404/474kcal 7日(すみれ組:サラダうどん)	白身魚のカレーフリッター カミカミサラダ 具だくさん汁	♪ココアプリン 麦茶 梨 ☆ヨーグルト	タラ	ごはん	胡瓜 人参 切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 椎茸 えのき しめじ 梨	
8	水	ピタパン 356/453kcal	ケバブ チョパンサラタス ハブチェ Cholbas	♪ヨークトトルス 牛乳 バナナ ☆ブルーベリー	鶏肉 ヨーグルト	ピタパン	胡瓜 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ レモン もやし しめじ バナナ	
9	木	ごはん 356/453kcal	スパニッシュオムレツ ささみのごま酢和え ポテトスープ	♪チーズスティック 麦茶 オレンジ ☆ふかし芋 30日(さくら組:チーズケーキ・ブルーベリーソースがけ)	ベーコン 鶏卵 鶏肉	ごはん パイ皮 じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし チンゲン菜 ほうれん草 パプリカ しめじ オレンジ	
10	金	ごはん 412/492kcal	なすカレー わかめのサラダ チーズ キウイフルーツ	♪かぼちゃケーキ 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ チーズ	ごはん じゃがいも	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 胡瓜 もやし キウイフルーツ パイナップル	
11	土	ミートスパゲティ 388/425kcal	ひじきサラダ わかめのスープ	♪フルーツパン 麦茶 ♪ゼリー	ツナ ひじき わかめ 豚肉	スパゲティ コッペパン	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 バナナ みかん缶	
13	月	きのこうどん 382/468kcal	ちくわのチーズ焼き 青菜のおかか和え ★きのこのすまし汁	♪のりじゃこおにぎり 牛乳 梨 ☆バナナ	油揚げ 青のり チーズ 鶏肉 しらす干し ちくわ かつお節	うどん ごはん	しめじ まいたけ 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 梨	
14	火	ごはん 356/453kcal	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁 14日(きく組:餃子) 28日(ふじ組:たこ焼き風春巻き)	♪フルーツヨーグルト 麦茶 ビスケット ☆チーズ	鮭 ひじき 高野豆腐 ヨーグルト	ごはん 麩	人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 しめじ バナナ みかん缶 りんご	
15	水	ごはん 353/486kcal	厚揚げの炒め煮 おぐらのツナ和え なすのみそ汁	♪コーンフレークスナック 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	厚揚げ 豚肉 ツナ	ごはん コーンフレーク	玉ねぎ 椎茸 いんげん もやし 人参 おぐら 胡瓜 なす えのき ねぎ しめじ 小松菜 キウイフルーツ	
16	木	ごはん 356/453kcal	まぐろカツ ネバネバサラダ チンゲン菜のみそ汁	♪マカロニきな粉 牛乳 オレンジ ☆バナナ	まぐろ 納豆 きな粉	ごはん じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 胡瓜 おぐら もやし ほうれん草 チンゲン菜 オレンジ バナナ	
3	金	ごはん 452/523kcal	ズッキーニのハヤシソース 豆腐のサラダ チーズ パイナップル	♪スイートポテト 牛乳 梨 ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 チーズ	ごはん じゃがいも さつまいも	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン パイナップル 梨	
4	土	☆★サンドイッチ 470/547kcal	魚肉ソーセージ・チーズ バナナ・コーンスープ	ヨーグルト おせんべい 麦茶 ☆★おかし	卵 チーズ ツナ 魚肉ソーセージ ヨーグルト	食パン	バナナ コーン 玉ねぎ	
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は世界の料理です。今月はトル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。  
 ※8・17・22日は以上児の白飯はいりません。  
 ※7日はすみれ組がサラダうどんを作り昼食に食べます。  
 ※14日はきく組が餃子を作り昼食に食べます。  
 ※28日はふじ組がたこ焼き風春巻きを作り昼食に食べます。  
 ※30日はさくら組がチーズケーキ・ブルーベリーソースがけを作り午後のおやつに食べます。



★トルコ★『ケバブ』『チョパンサラタス』『ハブチェ Cholbas』『ヨークトトルス』  
 ♪【ケバブ】トルコ語で“焼く”という意味です。羊肉や牛肉、鶏肉をうす切りしてスパイスで味をつけて重ね、大きなかたまりにして、回転させながら焼くトルコの焼き肉です。園ではケバブ風の味付けにして食べやすいように鶏肉で提供します。主食はピタパンです。丸い平らなパンで野菜とケバブを挟んで食べます。  
 ♪【チョパンサラタス】オリーブオイルとレモンで味付けしたシンプルなサラダです。羊飼いたちが山に行く時、サラダ用の野菜を持っていき、山の中で調理したのが名前の由来です。今では羊飼いたちだけでなく、だれもが食べています。  
 ♪【ハブチェ Cholbas】“ハブチェ”は人参、“Cholbas”とはスープという意味があり、人参がメインのスープです。  
 ♪【ヨークトトルス】トルコの郷土料理でヨーグルト風味のケーキです。  
 ★子どもたちが食べやすいよう味付けを工夫し、トルコ風の料理として味わいたと思います。

※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より低くなります。