

令和3年10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 | カや体温となる食品 | 体の調子を整える食品 |
| 4 ・ 月 | ジャージャー麺 | 388/468kcal | ★麻婆豆腐 ひじきのナムル チンゲン菜の中華スープ | ♪昆布ゆかりおにぎり 麦茶 早生みかん ☆おせんべい | 豚肉 昆布 豆腐 ひじき | 中華麺 ごはん | ねぎ 人参 もやし きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸 早生みかん |
| 5 ・ 火 | ごはん | 400/435kcal | 秋鮭のホイル焼き風 白和え さつまいもの味噌汁 5日(さくら組:春巻き) | ♪お麩ラスク 牛乳 バナナ ☆ブルー | 鮭 豆腐 お麩 | さつまい | えのき 椎茸 しめじ まいたけ 玉ねぎ 人参 浅葱 ほうれん草 バナナ |
| 6 ・ 水 | ごはん | 458/483kcal | チキンパルマ グリーンサラダ パンプキンスープ | ♪アップルシュトゥルーデル 麦茶 チーズ ☆ヨーグルト | 鶏肉 チーズ | ごはん 南瓜 | きゅうり 人参 玉ねぎ レタス サラダ菜 水菜 ベビーリーフ りんご |
| 7 ・ 木 | ごはん | 375/423kcal | 鯖の味噌煮 なめ苺和え けんちん汁 | ♪ラ・フランスヨーグルト 麦茶 キウイフルーツ ☆バナナ | 鯖 油揚げ ヨーグルト | ごはん | 小松菜 人参 もやし ラ・フランス 大根 ごぼう ねぎ なめ苺 キウイフルーツ |
| 8 ・ 金 | ごはん | 430/465kcal | きのごカレー 切り干し大根のサラダ バナナ・チーズ | ♪スイートポテト 牛乳 柿 ☆ホットミルク 8日(すみれ組:スイートポテト) | 豚肉 チーズ 牛乳 | ごはん さつまい ロールパン | 玉ねぎ 人参 しめじ なす 舞茸 エリンギ 切り干し大根 コーン 柿 きゅうり バナナ |
| 9 ・ 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 バナナ |
| 11 ・ 月 | 味噌煮込みうどん | 378/448kcal | 鶏肉のみぞれ煮 ごま和え ★根菜の味噌汁 | ♪ふかし芋 牛乳 早生みかん ☆ヨーグルト | 鶏肉 豚肉 | うどん さつまい | 大根 キャベツ 小松菜 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ 早生みかん |
| 12 ・ 火 | ごはん | 385/415kcal | カレイのオーロラソースがけ マカロニサラダ ポトフ | ♪南瓜プリン 麦茶 ビスケット ☆バナナ 26日(ふじ組:パンプキンパイ) | カレイ ウインナー | ごはん マカロニ じゃがいも 南瓜 | 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ふなしめじ バナナ |
| 13 ・ 水 | ごはん | 365/405kcal | すき焼き風煮 即席漬け 秋のお吸い物 | ♪ホットケーキ 牛乳 りんご ☆ヨーグルト | 牛肉 豆腐 塩昆布 | ごはん 白滝 | 白菜 ねぎ 人参 えのき かぶ きゅうり もやし キャベツ 椎茸 りんご |
| 14 ・ 木 | ごはん | 445/475kcal | 鯉の竜田揚げ 海苔和え なめこの味噌汁 | ♪マシュマロクラッカー 牛乳 オレンジ ☆ブルー | 鯉 海苔 | ごはん | 人参 きゅうり 小松菜 もやし なめこ 玉ねぎ ねぎ オレンジ |
| 1 ・ 金 | ごはん | 415/435kcal | 南瓜シチュー ブロッコリーサラダ キウイフルーツ・一口ゼリー | ♪カレーマヨパン 麦茶 バナナ ☆チーズ 1日(きく組:クレープ) | 鶏肉 チーズ | ごはん 南瓜 食パン | 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン キウイフルーツ バナナ |
| 2 16 土 | あんかけ 焼きそば | 425/395kcal | バンバンジー風サラダ わかめスープ | ♪ココア蒸しパン 牛乳 りんご ☆おせんべい | 豚肉 鶏肉 わかめ | 中華麺 | 白菜 人参 椎茸 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり トマト バナナ りんご |
| 22 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | | |
| 29 金 | 👻ハロウィン👻 ☆★カレーピラフ | 465/438kcal | おばけたちのトマトハンバーグ ハロウィンサラダ 紫芋の魔女スープ | ♪パンプキンアイスビスケット 麦茶 バナナ ☆★ハロウィン菓子 | 合い挽き肉 チーズ | ごはん 紫芋 南瓜 | ピーマン 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ 人参 エリンギ 舞茸 コーン |

※献立内の青色は世界の料理です。今月はオーストラリア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。

※22日、29日は以上児の白飯はいりません。

※16日の給食は土曜保育園のみの提供になります。

※1日はきく組がクレープを作り午後のおやつに食べます。

※5日はさくら組が春巻きを作りお昼に食べます。

※8日はすみれ組がスイートポテトを作り午後のおやつに食べます。

※26日はふじ組がパンプキンパイを作り午後のおやつに食べます。



☆オーストラリア☆『チキンパルマ』・『グリーンサラダ』・『パンプキンスープ』・『アップルシュトゥルーデル』

♪『チキンパルマ』メルボルンのローカルフード。鶏肉をたたいて薄くしてから衣を付けて揚げ、トマトソースとチーズを乗せてオーブンで焼いた料理です。グリーンサラダやチップス(フライドポテト)が付け合わせに付いてくるのが定番です。

♪『グリーンサラダ』チキンパルマの付け合わせといえばグリーンサラダ。レタスやベビーリーフなど、緑色の野菜を中心としたサラダです。

♪『パンプキンスープ』オーストラリアの南瓜料理といえばパンプキンスープ。南瓜、人参、玉ねぎを煮込みブレンダーで滑らかにしてから牛乳で伸ばして作ります。

♪『アップルシュトゥルーデル』オーストリアの伝統菓子。見た目はアップルパイに似ています。新聞の文字が見えるくらいに薄く伸ばしたパイ生地

地に溶かしバターを塗りながら具材(フィリング)【パン粉を炒め、バター、砂糖、シナモン、りんごを炒め煮したもの】を巻いたパイです。

オーストラリアの主食は主にじゃがいもですが、園ではおかずに合わせて合うように主食はごはんになりました。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、オーストラリア風の料理を味わいたいと思います。

👻10月29日(金)はハロウィン給食を行います。ハロウィンにちなんだ曲を流し、楽しく給食を食べたいと思います。

※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より低くなります。