

令和3年10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 血や肉を作る食品 | 黄 色 カや体温となる食品 | 緑 色 体の調子を整える食品 |
|--------------------|-----------------|--|------------------------------|-----------------|-------------------------|--|
| | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | | | |
| 4 ・ 18 月 | ビスケット | ジャージャー麺 ひじきのナムル チンゲン菜のスープ | ♪昆布おにぎり 麦茶 早生みかん | 豚肉 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 ・ 19 火 | オレンジ | ごはん 秋鮭のきのこ焼き 白和え さつま芋の味噌汁 | ♪お麩きな粉 麦茶 バナナ | 鮭 豆腐 | さつま芋 | 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 ・ 20 水 | バナナ | ごはん チキンパルマ風 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 ビスケット | 鶏肉 | 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 ・ 21 木 | さつま芋スティック | ごはん カレイの味噌煮 小松菜の和え物 けんちん汁 | ♪ラ・フランスゼリー 麦茶 りんご | カレイ | ごはん | 小松菜 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ なめ茸 りんご ラ・フランス |
| 8 金 | 早生みかん | ごはん 秋野菜の煮物 切り干し大根のサラダ 人参スープ | ロールパン 麦茶 バナナ | 豚肉 | ごはん さつま芋 ロールパン | 玉ねぎ 人参 しめじ なす 切り干し大根 コーン バナナ きゅうり |
| 9 ・ 30 土 | おせんべい | ごはん 鶏肉の煮物 野菜スープ バナナ | おせんべい 麦茶 ゼリー | 鶏肉 | ごはん | 玉ねぎ 人参 バナナ |
| 11 ・ 25 月 | ビスケット | 味噌煮込みうどん 鶏肉のみぞれ煮 ごま和え | ♪ふかし芋 麦茶 早生みかん | 豚肉 鶏肉 | うどん さつま芋 | 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 ・ 26 火 | 早生みかん | ごはん カレイの煮つけ マカロニサラダ ポトフ | ♪南瓜煮 麦茶 おせんべい | カレイ | ごはん マカロニ 南瓜 じゃがいも | 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ オレンジ バナナ |
| 13 ・ 27 水 | じゃがいも煮 | ごはん すき焼き風煮 即席漬け 秋のお吸い物 | ♪ホットケーキ 麦茶 りんご | 牛肉 豆腐 | ごはん | 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 ・ 28 木 | バナナ | ごはん 鯉の煮つけ 海苔和え なめこの味噌汁 | クラッカー 麦茶 早生みかん | 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 早生みかん |
| 1 ・ 15 金 | さつま芋スティック | ごはん 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ | ♪コーンスティックパン 麦茶 バナナ | 鶏肉 | ごはん 南瓜 | 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン バナナ |
| 2 ・ 16 土 | おせんべい | あんかけ焼きそば バンバンジーサラダ わかめスープ | ♪蒸しパン 麦茶 りんご | 豚肉 鶏肉 わかめ | 中華麺 | 白菜 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり トマト りんご |
| 22 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | |
| 29 金 | 🎃ハロウィン🎃 オレンジ | ごはん 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 | ♪パンプキンフレーク 麦茶 バナナ | 合い挽き肉 チーズ | ごはん 紫芋 南瓜 | なす ピーマン 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン バナナ |

※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。

※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。



☆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】を巻いていきます。折り込みパイのような食感が特徴です。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、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。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。