

令和3年11月献立表(後期・完了期)

二川保育園(内藤)

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
1	月	人参スティック	あんかけうどん もやしのおかかあえ わかめの味噌汁	♪菜飯おにぎり 麦茶 バナナ	豚肉・かつお節 しらす干し わかめ	うどん ごはん ごま	玉ねぎ 人参 さやえんどう 白菜 もやし きゃべつ しいたけ 小松菜 バナナ
2	火	バナナ	ごはん たらのごま味噌かけ 青菜のそぼろ和え 海苔のすまし汁	♪きゃべつ焼き 麦茶 オレンジ	たら 豆腐 海苔 鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 きゅうり しいたけしめじ もやし 小松菜 きゃべつ オレンジ
17	水	17日焼き芋 29日りんご	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 根菜サラダ 白菜の味噌汁	♪揚げパスタ 麦茶 みかん	鶏肉 厚揚げ	ごはん さつまいも(17日) パスタ	ねぎ れんこん ごぼう 白菜 人参 えのき 切り干し大根 玉ねぎ みかん
4	木	バナナ	ごはん かぼちゃグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	♪りんごゼリー 麦茶 ビスケット	ウインナー	ごはん	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 レタス きゅうり えのき りんご
5	金	胡瓜スティック	ごはん きのことかぶの煮物 白菜のごまサラダ きのこのすまし汁	♪きなこパン 麦茶 みかん	豚肉 きなこ	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 白菜 コーン きゅうり えりんぎ えのき かぶ 舞茸 しめじ みかん
6	土	おかし	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
8	月	おせんべい	ごはん 照り焼きチキン 豆腐とわかめのスープ ★油あげのみそ汁	♪昆布ツナおにぎり 麦茶 オレンジ	照り焼きチキン 豆腐 油揚げ 青のり わかめ 昆布	うどん 食パン	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 きゃべつ 大根 オレンジ
9	火	バナナ	ごはん カレイの醤油焼き 五目煮 かぶの味噌汁	♪ポップコーン 麦茶 りんご	カレイ ひじき	ごはん	玉ねぎ 人参 ごぼう レンコン いんげん かぶ りんご
10	水	人参スティック	ごはん チャプチェ風 大豆もやしのナムル 中華スープ	ふかしいも 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん さつまいも 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ チンゲン菜 大豆もやし ピーマン パプリカ バナナ
11	木	さつまいも煮	ごはん ムケッカ ヴィナグレッササラダ プジンジレイチコンデンサード	♪ボンデケージョ 麦茶 オレンジ	たら 牛肉	ごはん	トマト 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パプリカ ベビーリーフ レタス オレンジ
26	金	オレンジ	ごはん 根菜の煮物 コーンサラダ オニオンスープ	12日♪りんごトースト 麦茶 バナナ 26日おかし	鶏肉 チーズ	食パン さつまいも	玉ねぎ 人参 ごぼう レンコン きゃべつ きゅうり コーン りんご バナナ
13	土	おかし	醤油ラーメン チキンのマーマレード焼き 切り干し大根サラダ	♪フルーツポンチ 麦茶・ビスケット	豚肉 鶏肉 わかめ	中華麺	玉ねぎ 人参 コーン 切り干し大根 みかん缶 バナナ りんご
12	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は「世界の料理」です。今月はブラジル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くださいね。
 ※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。

★ブラジル★『ムケッカ』『ヴィナグレッササラダ』『プジンジレイチコンデンサード』『ボンデケージョ』『オレンジ』

♪『ムケッカ』ブラジルの家庭料理でパプリカ、トマト、玉ねぎと白身の魚等を合わせた魚介のシチューのようなものです。
 ♪『ヴィナグレッササラダ』『ヴィナグレッサ』は酢という意味があります。酢にみじん切りした野菜を合わせたドレッシングを作り、サラダにかけて食べます。
 ♪『プジンジレイチコンデンサード』大きくて甘いブラジルのプリンです。後期・完了期のお子様はゼリーを提供します。
 ♪『ボンデケージョ』ボンデケージョの特徴は中にたっぷり詰まったチーズと表面のパリッとした食感で、噛みしめるとタピオカ粉独特のもっちりとした弾力を感じる事ができます。一口サイズのちょうどピンポン玉くらいの大きさで発酵を行わずに作るのも大きな特徴です。園ではタピオカ粉は使用せず、白玉粉・豆腐・薄力粉を使用して作ります。
 ♪『オレンジ』世界第1位の生産量です。
 ★ブラジルの主食は、お米・豆・マンジョッカなどさまざまです。お米はインディカ米や日本と同じジャポニカ米など色々なお米があって料理に合わせて使い分けています。今回は、日本にも合うメニューにしたので日本米を使用します。
 ★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、ブラジル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。