

令和3年12月 献立表

二川保育園(川船作成)

日 曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食 (☆未満児 ★以上児)	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤色	黄色	緑色
				血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
6 ・ 月 20	かきたまうどん 370/450kcal	がんもの煮物 なめ苺和え ★かきたま汁 (20日さくら組:グラタン)	♪そばめしおにぎり 麦茶・みかん ☆チーズ	鶏肉 卵 油揚げ がんも	うどん ごはん 中華麺	白菜・人参・しめじ・大根 葱・もやし・小松菜・なめ苺 いんげん・しいたけ・みかん きゃべつ
7 ・ 火 21	ごはん 385/465kcal	鯖のトマトカレー煮 カリフラワーのマヨコン和え ジュリエンスープ	♪柚子ケーキ 牛乳・いちご ☆ヨーグルト (21日すみれ組:ロールケーキ)	鯖	ごはん 南瓜	玉ねぎ・トマト・カリフラワー 人参・コーン・キャベツ バナナ・柚子・いちご
8 水	ごはん 365/445kcal	おでん風煮物 白菜のおかか和え お麩のすまし汁	♪大学いも 牛乳・りんご ☆プルーン	鶏肉 ちくわ さつま揚げ はんぺん	ごはん お麩・さつま芋 じゃが芋	大根・人参・白菜・もやし 玉ねぎ・えのき・りんご
9 ・ 木 23	ごはん 415/485kcal	まぐるカツ 納豆サラダ なめこの味噌汁	♪ウインナーパイ 牛乳・バナナ ☆おせんべい	まぐる 納豆 ウインナー	ごはん パイ	ほうれん草・もやし・人参 なめこ・葱・玉ねぎ バナナ
24 金	ごはん 420/490kcal	ビーフカレー ブロッコリーサラダ みかん チーズ (24日ふじ組:コロッケ)	♪スイートブール 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	牛肉 チーズ	ごはん ロールパン じゃが芋	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン みかん・キウイフルーツ
4 ・ 土 25	☆☆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
13 ・ 月 27	ほうとう 388/468kcal	カレイの海苔焼き ごま和え ★南瓜の味噌汁	♪そぼろおにぎり 麦茶・みかん ☆ヨーグルト (27日きく組:いちごケーキ)	カレイ 豚肉 海苔	ほうとう ごはん 南瓜 ごま	玉ねぎ・人参・もやし 白菜・みかん・きゃべつ 葱・大根・しいたけ
14 ・ 火 28	ごはん 345/425kcal	青椒肉絲風炒め ナムル 春雨スープ	♪しらすピザ 牛乳・バナナ ☆プルーン	豚肉 しらす チーズ	ごはん ギョーザの皮 春雨	筍・ピーマン・人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし・バナナ チンゲン菜
1 ・ 水 15	ごはん 350/430kcal	ショットブッラル マッシュポテトサラダ フィスクソッパ	♪ハッロングロットル 牛乳・いちご ☆おせんべい	鶏肉 鱈	ごはん じゃが芋	紫玉ねぎ・人参・きゅうり 白菜・いちご・パプリカ 葱・トマト・玉ねぎ
2 木	ごはん 390/430kcal	ツナカレー 白菜のサラダ	♪ココアプリン おせんべい 麦茶 ★(以上児)おもち つけもの ☆(未満児)きな粉芋	ツナ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり もやし
16 木	ごはん 360/385kcal	ほっけの塩焼き 白菜のサラダ 厚揚げの味噌汁	♪ココアプリン おせんべい 麦茶 ☆ヨーグルト	ほっけ 厚揚げ	ごはん	白菜・人参・もやし 玉ねぎ・小松菜
3 ・ 金 17	ごはん 415/455kcal	ほうれん草シチュー カミカミサラダ キウイフルーツ・オーゼリー	♪マヨコーンパン ココアミルク・バナナ ☆チーズ	鶏肉	ごはん 食パン じゃが芋	ほうれん草・人参・玉ねぎ ごぼう・切り干し大根・コーン 蓮根・キウイフルーツ・バナナ
11 ・ 土 18	ごはん 425/395kcal	鶏肉のごま味噌焼き ひじきの炒め煮 たぬき汁	♪食パンラスク 牛乳・バナナ ☆おせんべい	鶏肉 ひじき	食パン 天かす	葱・玉ねぎ・人参・いんげん 白菜・バナナ
10 金	★誕生会 お楽しみ給食★					
22 水	🎄クリスマス給食🎄					

※献立内の青色は世界の料理です。今月はスウェーデン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。
 ※10日、22日は以上児の白飯はいりません。
 ※20日はさくら組がグラタンを作りお昼に食べます。
 ※21日はすみれ組がロールケーキを作り午後のおやつに食べます。
 ※24日はふじ組がコロッケを作りお昼に食べます。
 ※27日はきく組がいちごケーキを作り午後のおやつに食べます。



★スウェーデン★『ショットブッラル』『マッシュポテトサラダ』『フィスクソッパ』『ハッロングロットル』

♪『ショットブッラル』スウェーデンの家庭料理の代表「ショットブッラル」とはミートボールのこと。クリーミーなソースでじっくり煮込んだ伝統的な料理。毎日の食卓にもクリスマスのディナーにも欠かせない料理。ミートボールを作る上で大切なポイントは、牛乳で湿らせたパン粉を混ぜることです。このポイントを守れば、ショットブッラル特有の柔らかさが生まれます。

♪『マッシュポテトサラダ』スウェーデンの主食といえば、じゃが芋です。じゃが芋は、マッシュポテトやフライドポテト、茹でたり焼いたり様々な形で、肉料理や魚料理と共に食べられています。給食では食べやすくマッシュポテト風サラダとして提供します。

♪『フィスクソッパ』鱈のトマトスープです。スウェーデンにおいて一般的な魚スープで「フィクス」は魚、「ソッパ」はスープという意味です。

♪『ハッロングロットル』ハッロングロットルはジャムが詰めたクッキーです。ハッロンとはラズベリーのこ、グロットルとは洞窟の意味です。日本では丸く丸めた形が良く知られていますが、スウェーデンではカップケーキのように型に入れて焼き上げる場合が多いです。サクッホロツとした食感が特徴です。スウェーデンの主食は主にじゃが芋ですが、園ではおかずにも合う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、スウェーデン風の料理を味わいたいと思います。

🎁今年の冬至は12月22日です。12月・21日は冬至にちなんで柚子を使用した柚子ケーキと南瓜を使用したジュリエンスープを提供します。柚子は実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。また、冬至＝「湯治」・柚子＝「融通」がきくにかけ、冬至(湯治)に柚子湯に入って息災であれば融通がきいてうまくいくという考えがあります。南瓜は夏野菜であるにもかかわらず長期保存がききます。それに寒い冬の農閑期にも栄養分が取れ、ビタミンAやカロチンなどが豊富です。そのため風邪をひきにくい体を作ることができるため、冬至には南瓜を食べるとも言われています。

🎄12月22日(金)はクリスマス給食を行います。クリスマス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。