

令和4年1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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
17	月	味噌煮込みうどん 397/515kcal	鶏肉と大根の煮物 かぶの浅漬け ★油揚げのみそ汁	♪おかずパン 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉	うどん パン	玉ねぎ・人参・きやべつ かぶ・大根・長ねぎ・水菜 しめじ・みかん	
4	火	ごはん 375/482kcal	ツナカレー ひじきのサラダ チーズ・ひとくちゼリー	♪ホットケーキ 麦茶・オレンジ ☆プルーン	ツナ ひじき チーズ	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・コーン オレンジ	
18	火	ごはん 403/523kcal	さわらのマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 豆乳のスープ	♪いちごゼリー 牛乳・ビスケット ☆バナナ	さわら 豆乳 ごま	ごはん	玉ねぎ・人参・白菜 大根・ブロッコリー・コーン いちご	
5	水	ごはん 403/523kcal	きやべつの肉味噌炒め 大根のサラダ ごぼうスープ (19日さくら組:肉餃子・水餃子)	♪信玄芋 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	豚肉 のり かつお節	ごはん きな粉 さつまいも	玉ねぎ・人参・きやべつ もやし・大根・ごぼう・舞茸 ほうれん草・キウイフルーツ	
6	木	ごはん 389/425kcal	ぶりのゆず風味焼き 青菜の炒め和え 白菜のみそ汁	♪揚げパスタ 牛乳・オレンジ ☆ホットココア (20日もも組:かぼちゃポーロ)	ぶり わかめ ごま	ごはん じゃがいも パスタ麺 麩	玉ねぎ・人参・しいたけ 白菜・ゆず・えりんぎ 小松菜・もやし・オレンジ	
7	金	ごはん 368/475kcal	さつまいもシチュー コールスロー ひとくちゼリー・いちご	♪七草かゆ 麦茶・バナナ ☆プルーン	鶏肉	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きやべつ コーン・ほうれん草・七草 かぶ・いちご・バナナ	
8	土	★★サンドイッチ 607/455kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	おせんべい 麦茶・ヨーグルト ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ・コーン・バナナ	
24	月	かぼちゃの ほうとう 377/451kcal (24日すみれ組:ピザ)	照りマヨつくね ほうれん草のおかか和え ★かぼちゃのみそ汁	♪鮭おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏ひき肉 ごま かつお節 豆腐 鮭 油揚げ	ほうとう ごはん	長ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ・白菜・大根 もやし・オレンジ	
11	火	ごはん 423/500kcal	たらの竜田揚げ ポテトと野菜のサラダ 水菜のスープ	♪ココアシリアルバー 牛乳・バナナ ☆チーズ	たら	ごはん じゃがいも コーンフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 水菜・きやべつ・しめじ コーン・きゅうり・バナナ	
12	水	パン 391/462kcal	アルペンマカロニ ウルストケーゼサラダ ビュンドナーゲルシュテンズツペ	♪キャロットケーキ 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	魚肉ソーセージ ベーコン チーズ	パン 大麦 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ・人参・レタス セロリ・水菜・小ねぎ りんご・みかん	
13	木	ごはん 448/465kcal (13日きく組:ほうとう)	さわらの甘酢あんかけ もやしのサラダ きやべつのみそ汁	♪かぼちゃしるこ 麦茶・キウイフルーツ ☆ホットミルク	さわら 豆腐 あずき	ごはん	玉ねぎ・人参・しいたけ もやし・えのき・しめじ・きゅうり かぼちゃ・きやべつ キウイフルーツ	
14	金	ごはん 473/508kcal	和風カレー 白菜とじゃこのサラダ チーズ・バナナ	♪チヂミ ホットココア・いよかん ☆プルーン (28日ふじ組:肉まん)	鶏肉 しらす チーズ ごま	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・大根・かぶ 長ねぎ・白菜・きゅうり もやし・しめじ・ニラ いよかん・バナナ	
15	土	☆★ミートスパゲティ 504/429kcal	コーンサラダ ポトフ	♪さつまいもケーキ 麦茶・みかん ☆★おかし	鶏肉 ウインナー	パスタ麺 さつまいも じゃがいも	玉ねぎ・人参・きやべつ コーン・かぶ・みかん	
21	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は世界の料理です。今月はスイス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。
 ※12・21・26日は以上児の白飯はいりません。
 ※13日はきく組がほうとうを作り昼食に食べます。この日はきく組の白飯はいりません。
 ※19日はさくら組が肉餃子・エビ水餃子を作り昼食に食べます。
 ※20日はもも組がかぼちゃポーロを作り午後のおやつに食べます。
 ※24日はすみれ組がピザを作り昼食に食べます。
 ※28日はふじ組が肉まんを作りおやつに食べます。



★スイス★『アルペンマカロニ』『ウルストケーゼサラダ』『ビュンドナーゲルシュテンズツペ』『キャロットケーキ』
 『アルペンマカロニ』ゆでたジャガイモとマカロニをチーズであえたもので、アルプス山岳地方のレストランや家庭では定番のメニューです。オニオンフライとアップルソースをかけて食べるのが特徴です。
 『ウルストケーゼサラダ』はソーセージとチーズを使い野菜と和えたサラダです。
 『ビュンドナーゲルシュテンズツペ』「ゲルシュテン」=大麦の、「ズツペ」=スープ、の意味があります。大麦が入るので、舌触りがなめらかで、ボリュームのあるスープです。グラウビュンデン州特産のドライビーフが入るのが特徴ですが、園ではベーコンで代用します。
 『キャロットケーキ』にんじんの産地として有名なスイス北部アールガス州で古くから作られているケーキです。

※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。