

令和4年3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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
7	月	あんかけ 焼きそば 382/493kcal	★野菜あんかけ 菜の花のサラダ 玉ねぎのすまし汁	♪おなかチーズおにぎり 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 チーズ かつお節	中華麺 ごはん	玉ねぎ 人参 白菜 菜の花 キャベツ もやし なめこ キウイフルーツ	
8	火	ごはん 341/451kcal	ぶり大根 ほうれん草のおひたし 白菜のみそ汁	♪♡揚げパスタ 牛乳 バナナ ☆プルーン	ぶり	ごはん パスタ麺	大根 白菜 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 小松菜 ねぎ バナナ	
9	水	ごはん 368/442cal	♡マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 中華スープ	♪♡ココアシリアルパー 牛乳 デコポン ☆ヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	ごはん ごま コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ニラ ねぎ 胡瓜 もやし 椎茸 えのき デコポン	
10	木	ごはん 376/485kcal	♡白身魚のしゅうまい 小松菜のおかか和え かぶと麩のみそ汁	♪♡いちごゼリー 麦茶 ビスケット ☆ホットミルク	たら 鶏肉 かつお節	ごはん しゅうまいの皮 麩	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし かぶ いちご	
11	金	ごはん 425/541kcal	チキンカレー わかめとカニカマの酢の物 チーズ パイナップル	♪♡マヨコーンパン 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ わかめ かにかま	ごはん じゃがいも パン	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 コーン パイナップル キャベツ オレンジ	
12	土	☆★キャロット ライス 387/462kcal	チキンのマーレード焼き ひじきのサラダ 野菜スープ	♪ココアケーキ 麦茶 バナナ ☆★おかし	鶏肉 ひじき	ごはん	人参 玉ねぎ キャベツ コーン バナナ	
14	月	わかめうどん 406/502kcal	はんぺんフライ 大根のじゃこ和え ★わかめスープ	♪ツナマヨおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	豚肉 しらす はんぺん ツナ わかめ 油揚げ	うどん ごはん	人参 大根 水菜 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 みかん	
15	火	ごはん 410/498kcal	さわらのカレーマヨ焼き きやべつの磯和え かきたま汁	♪♡マシュマロクラッカー 牛乳 キウイフルーツ ☆バナナ	さわら 卵 のり	ごはん	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 椎茸 キウイフルーツ	
2	水	ごはん 431/512kcal	シャクシュカ カチュンバリ ムルキーヤ	♪バスブーザ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン	ごはん	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ モロヘイヤ ニンニク レモン オレンジ	
17	木	ごはん 402/479kcal	たらグラタン もやしの甘酢和え 小松菜のスープ	♪お好み焼き 牛乳 バナナ ☆チーズ	たら チーズ 豆腐	ごはん	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 小松菜 えのき キャベツ バナナ	
4	金	ごはん 448/520kcal	和風カレー キャベツとたまごサラダ チーズ パイナップル	♪♡スイートポテト 麦茶 デコポン ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ 卵	ごはん さつまいも	大根 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ デコポン パイナップル	
5	土	☆★サンドイッチ 536/452kcal	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	
3	木	ひなまつり給食 アンパンマン ちらし 561/496kcal	てりマヨチキン ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁 ゴールデンキウイ	(以)ひなまつりクレープ (未)ひなまつりゼリー 麦茶 ☆バナナ	鶏肉 卵 のり	ごはん 麩	ねぎ みつば ブロッコリー トマト れんこん 人参 椎茸 菜の花 さやえんどう ゴールデンキウイ	
18	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
30	水	♡ふじ組だいすきメニュー♡						

※献立内の青色は世界の料理です。今月はアフリカ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。
 ※♡はふじ組のリクエストメニューです。30日はふじ組の一番人気の給食を提供します。
 ※3・18日は以上児の白飯はおりません。
 ※地域周辺でもコロナ感染拡大しているため、クッキングは行いません。



☆アフリカ☆『シャクシュカ』『カチュンバリ』『ムルキーヤ』『バスブーザ』
 ♪『シャクシュカ』北アフリカのチュニジアが発祥とされています。オリーブオイルで炒めた豚肉、ニンニク、玉ねぎ、トマトをナツメグなどのスパイスで味付けし、真ん中に半熟卵を落としたり出来上がりです。園では卵は加熱して提供します。
 ♪『カチュンバリ』は東アフリカ料理で、ライムを使った爽やかなサラダです。食べやすいようにレモン汁を使用して作ります。
 ♪『ムルキーヤ』モロヘイヤという意味があります。中近東で人気のモロヘイヤは、カロテン、カルシウム、鉄分、各種ビタミンが豊富。砂漠の国ではスタミナ満点の「薬」であり、昔ながらの国民食のスープです。
 ♪『バスブーザ』 エジプトのおやつでシロップがかかった甘いケーキです。
 ★アフリカの主食は、キャッサバ・ウガリ・クスクス・ウフ・芋・米など様々です。セネガルの主食は日本と同じお米が食べられていて、セネガル米・タイ米など料理に合わせて使いわけています。今回は料理に合わせて白飯を提供しますので、以上児さんは白飯を持参してください。
 ★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、アフリカ風の料理を味わいたと思います。

※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。