

令和4年3月献立表(後期・完了期)

二川保育園(内藤作成)

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
7	月	人参スティック	あんかけ焼きそば 菜の花のサラダ 玉ねぎのすまし汁	♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆腐 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 オレンジ
8 ・ 22	火	オレンジ	ごはん ぶり大根 ほうれん草のおひたし 白菜のみそ汁	♪きなこパスタ 麦茶 バナナ	ぶり きな粉	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 オレンジ
9 ・ 23	水	胡瓜スティック	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ わかめスープ	♪蒸しパン 麦茶 デコボン	豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 ニラ ねぎ 胡瓜 もやし 椎茸 えのき デコボン
10 ・ 24	木	バナナ	ごはん 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	たら 鶏肉 かつお節節	ごはん 麩 しゅうまいの皮	玉ねぎ 人参 かぶ もやし 小松菜 えのき いちご バナナ
11 ・ 25	金	いちご	ごはん 野菜煮 わかめの酢の物 人参スープ	♪コーンパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも パン	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 コーン いちご オレンジ
12 19 26	土	おかし	キャロットライス チキン煮 ひじきサラダ 野菜スープ	♪パンケーキ 麦茶 バナナ	鶏肉 ひじき	ごはん	人参 玉ねぎ キャベツ コーン バナナ
14 ・ 28	月	ふかしいも	わかめうどん 鶏肉の煮物 大根のじゃこ和え わかめスープ	♪ツナおにぎり 麦茶 みかん	豚肉 しらす 鶏肉 ツナ わかめ 油あげ	うどん ごはん さつまいも	人参 大根 水菜 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 みかん
15 29	火	人参スティック	ごはん カレイの照り焼き きゃべつの磯和え 玉ねぎのみそ汁	♪きな粉パン 麦茶 バナナ	かれい きな粉	ごはん パン	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 椎茸 バナナ
2 ・ 16	水	おせんべい	ごはん シャクシュカ カチュンバリ ムルキーヤ	♪バスブーザ 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ モロヘイヤ レモン オレンジ
17 ・ 31	木	胡瓜スティック	ごはん たら煮物 もやしの甘酢和え 小松菜のみそ汁	♪お好み焼き 麦茶 バナナ	たら 鶏肉 かつお節	ごはん パン 麩 しゅうまいの皮	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	バナナ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツのサラダ 和風スープ	♪スイートポテト 麦茶 デコボン	鶏肉	ごはん さつまいも	大根 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ バナナ
5	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 バナナ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
3	木	ひなまつり給食 アンパンマン ちらしずし	てりやきチキン ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁 バナナ	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 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 バナナ りんご
18	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
30	水	♥ふじ組大好きメニュー♥					

※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。

※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。

※30日はふじ組一番人気の給食を提供します。



☆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ら出来上がりです。後期完了期は卵を提供できないので、炒め物を提供します。

♪『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。モロヘイヤのスープは、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。

★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。

※都合により食材が変更になる場合があります。