

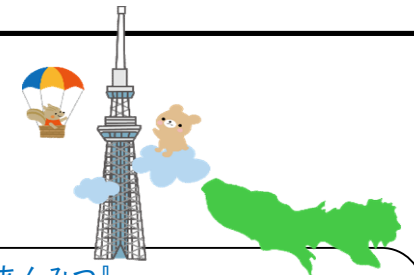
令和4年5月献立表

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
2	月	春キャベツ パスタ 397/422kcal	★高野豆腐の卵とじ ひじきのサラダ キャベツとしらすのすまし汁	♪フルーツゼリー 麦茶 ビスケット ☆ヨーグルト	しらす 卵 ベーコン 高野豆腐 ひじき	パスタ麺 ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン缶 みかん缶 パイン缶 ほうれん草 いちご
16		ごはん 342/402kcal (17日さくら組:チャーハン) (31日すみれ組:おにぎり)	鮭のトマトチーズ焼き もやしのおかか和え もずくとニラのスープ	♪ほうとうかりんとう 牛乳 キウイフルーツ ☆ブルー	鮭 チーズ もずく かつおぶし	ごはん ほうとう	トマト パセリ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ しめじ ニラ もやし キウイフルーツ
30		ごはん 402/456kcal	すき焼き風煮 ちゃんこ汁 いちご	♪雷おこし 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	牛肉 豆腐 油あげ	ごはん しらたき	白菜 えのき しいたけ 長ねぎ ニラ 人参 ごぼう 大根 バナナ いちご
17	火	ごはん 321/424kcal	カレイの唐揚げ やさいのそぼろ和え 春野菜のみそ汁	♪チーズケーキ 麦茶 オレンジ ☆牛乳	カレイ 鶏肉	ごはん	もやし 胡瓜 人参 アスパラ 玉ねぎ 筍 オレンジ
31		ごはん 462/511kcal (20日きく組:カレーうどん)	ツナカレー カミカミサラダ パイナップル チーズ	♪キャベツ焼き 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 切り干し大根 パイナップル キウイフルーツ
6	金	ごはん 421/343kcal	マカロニのチーズ焼き 春雨サラダ コロコロスープ	♪ココアパイ 麦茶 オレンジ ☆★おかし	チーズ ツナ	ごはん パイ皮 マカロニ 春雨 じゃがいも	胡瓜 人参 コーン缶 玉ねぎ トマト缶 オレンジ
20		ごはん 422/512kcal	わかめの酢の物 麩と大根のみそ汁 ★やさいのソース炒め	♪鮭チーズおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ わかめ 鮭	中華麺 麩 ごはん	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 長ねぎ 大根 しいたけ オレンジ
7	土	ごはん 403/476kcal	あじの南蛮風 もやしの中華ごま和え 春雨スープ	♪ポップコーン 牛乳 バナナ ☆チーズ (10日ふじ組:ウインナードック)	あじ	ごはん ごま 春雨	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし 小松菜 しめじ パプリカ コーン缶 バナナ
21		☆★ 八王子ラーメン	煮卵 佃煮	♪あんみつ 麦茶 せんべい ☆牛乳	小魚 のり 昆布 なんと チャーシュー あんこ 卵	中華麺	玉ねぎ 人参 メンマ パイン缶 みかん缶 小松菜 バナナ
9	月	ごはん 393/456kcal	さわらのおろし焼き かぶのゆかり和え ごぼうのみそ汁	♪マシュマロサンド 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト	さわら わかめ	ごはん	大根 胡瓜 もやし しめじ 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 ごぼう パイナップル
23		ごはん 462/525kcal	アスパラカレー レタスのサラダ キウイフルーツ チーズ	♪ジャムサンドパン 牛乳 オレンジ ☆ブルー	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも 食パン	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ レタス 胡瓜 コーン缶 キウイフルーツ オレンジ
10	火	ごはん 421/343kcal	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	ツナ 卵 魚肉ソーセージ チーズ	ごはん 食パン	コーン 玉ねぎ バナナ
24		☆★サンドイッチ					
11	水	ごはん 347/434kcal					
25							
12	木	ごはん 393/456kcal					
26							
13	金	ごはん 421/343kcal					
27							

★誕生会 お楽しみ給食★

- ※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの「東京」です。
- ※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。
- ※11・25・27日は以上児の白飯はいりません。
- ※10日はふじ組がウインナードックを作りおやつに食べます。
- ※17日はさくら組がチャーハンを作りお昼に食べます。さくら組の白飯はいりません。
- ※20日はきく組がカレーうどんを作りお昼に食べます。きく組の白飯はいりません。
- ※31日はすみれ組がおにぎりを作りお昼に食べます。



日本全国旨いもの巡り in 東京 『すき焼き』『ちゃんこ鍋』『雷おこし』『八王子ラーメン』『佃煮』『あんみつ』

「すき焼き」畑仕事の合間に農作業で使う鋤(すき)の上で肉や魚、豆腐、野菜などを焼いた料理のことを「鋤やき」と呼ぶようになったのが始まりです。

「ちゃんこ鍋」力士の鍋料理。「ちゃんこ」というのは、力士の食事を指す言葉で、江戸時代に中国から伝わった「チャンクォ」という板金製の中華鍋からついたと言われていました。園では汁物として提供します。

「雷おこし」1767年に焼失した東京・浅草の「雷門」が1795年に再建され、その際に周辺の露天で縁起物として販売されたのが始まりとされています。

「八王子ラーメン」八王子のご当地ラーメンです。しょうゆ味でトッピングに、刻みタマネギを使うことに特徴があります。

「佃煮」昆布や小魚などを砂糖やしょうゆで甘辛く煮詰めた料理です。400年以上前の江戸の佃島(現在の東京都中央区)で、この地に住む漁民が、江戸前(現在の東京湾)で獲れた小魚を甘辛く煮て食べていたことが始まりとされています。

「あんみつ」みつ豆にあんをのせた和菓子料理。1930年銀座でお店を営んでいた方が考案しました。

※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。