

令和4年7月献立表

二川保育園(内藤)

| 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 | |
| 4 | 月 | 肉味噌うどん 373/396kcal | ★肉味噌あんかけ トマトのさっぱりサラダ 中華スープ | ♪カルシウムおにぎり 麦茶・キウイフルーツ ☆ヨーグルト | 豚肉 しらす 卵 豆腐 | うどん 天かす | なす トマト 胡瓜 人参 もやし 玉ねぎ オクラ 小ねぎ 小松菜 椎茸 キウイフルーツ | |
| 5 ・ 19 | 火 | ごはん 345/422kcal | あじのパン粉焼き~トマトソース~ 春雨サラダ レタスのスープ (19日さくら組:納豆サラダ・オクラの味噌汁) | もろこし 牛乳・オレンジ ☆チーズ | あじ | ごはん ごま 春雨 | 玉ねぎ 人参 胡瓜 レタス えのき もやし 長ねぎ もろこし トマト オレンジ | |
| 6 ・ 20 | 水 | ごはん 402/453kcal (20日ふじ組:ピザ) | 鶏肉のカレーチーズピカタ いんげんのごま和え 冬瓜のみそ汁 | ♪かき氷 牛乳・ビスケット ☆バナナ | 鶏肉 わかめ ごま ひじき チーズ | ごはん | 人参 玉ねぎ 冬瓜 さやいんげん バナナ しめじ チンゲン菜 | |
| 21 | 木 | ごはん 361/414kcal | 鮭の甘酢あんかけ 胡瓜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 | ♪きな粉揚げパン 麦茶・スイカ ☆牛乳 | 鮭 かつお節 きな粉 | ごはん 麩 コッペパン | キャベツ 胡瓜 人参 オクラ 椎茸 かぼちゃ ピーマン 玉ねぎ スイカ | |
| 8 | 金 | ごはん 467/531kcal | 夏野菜カレー コーンサラダ チーズ・キウイフルーツ | ♪マカロニナポリタン 牛乳・バナナ ☆ブルー | 鶏肉 チーズ | ごはん マカロニ | 人参 玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン コーン トマト キャベツ キウイフルーツ バナナ | |
| 9 | 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 | 焼きプリンタルト 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 | |
| 11 ・ 25 | 月 | そうめん 368/391kcal | ささみの磯辺フリッター チーズサラダ ★玉ねぎのすまし汁 | ♪ひじきおにぎり 麦茶・オレンジ ☆牛乳 | 鶏肉 チーズ かまぼこ ひじき 青のり | そうめん 天かす ごはん | キャベツ 胡瓜 人参 コーン オクラ 玉ねぎ オレンジ | |
| 12 ・ 26 | 火 | ごはん 351/420kcal | かれいの煮つけ オクラの和風サラダ なめこのみそ汁 (12日すみれ組:スコップコロッケ) | ♪ココアパン 牛乳・キウイフルーツ ☆チーズ | カレー かつお節 わかめ 豆腐 | ごはん 食パン | キャベツ オクラ 人参 なめこ 大根 玉ねぎ 胡瓜 バナナ キウイフルーツ | |
| 13 ・ 27 | 水 | タコライス 409/493kcal | 豆腐チャンプルー 沖縄風みそ汁 | ♪沖縄ぜんざい 麦茶 ビスケット ☆バナナ | 豚肉 きな粉 卵 豆腐 金時豆 かつお節 | ごはん | 玉ねぎ 人参 レタス ゴーヤ しめじ もやし ねぎ トマト ほうれん草 みかん缶 バナナ | |
| 14 ・ 28 | 木 | ごはん 376/415kcal (28日きく組:サラダうどん) | ほっけのバターソテー ズッキーニのサラダ わかめスープ | ♪チヂミ 牛乳・バナナ 14日☆☆スイカ 28日☆ヨーグルト | ほっけ わかめ | ごはん | トマト 玉ねぎ 人参 ズッキーニ レタス 胡瓜 ニラ バナナ 14日のみスイカ | |
| 15 ・ 29 | 金 | ごはん 489/534kcal | キーマカレー 夏野菜の塩昆布サラダ チーズ パイナップル | ♪ミルクプリン 麦茶・おせんべい ☆ブルー | 豚肉 塩昆布 チーズ | ごはん | 人参 玉ねぎ なす パプリカ キャベツ 胡瓜 オクラ トマト パイナップル みかん缶 | |
| 16 ・ 23 ・ 30 | 土 | ごはん 430/410kcal | 鶏のおろし焼き ネバネバサラダ トマトスープ | ♪黒蜜きな粉パン 麦茶・バナナ ☆★おかし | 鶏肉 納豆 きな粉 | ごはん 食パン | もやし 人参 玉ねぎ トマト オクラ もやし 胡瓜 バナナ | |
| 22 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | | |
| 7 | 木 | (七夕給食) 七夕そうめん 522/475kcal | 野菜かきあげ なめたけ和え スイカ | ♪天の川ゼリー 麦茶・おせんべい ☆牛乳 | 鶏肉 卵 | そうめん | 人参 ミニトマト もろこし 胡瓜 なめたけ もやし スイカ オクラ アスパラ 玉ねぎ | |

- ※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの「沖縄」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。
- ※7・22日は以上児の白飯はいりません。
- ※6・20日の鶏肉のカレーチーズピカタは、ふじ組・もも組の保護者の紹介メニューです。
- ※12日はすみれ組がスコップコロッケを作り、お昼に食べます。
- ※19日はさくら組が納豆サラダとオクラの味噌汁を作り、お昼に食べます。
- ※20日はふじ組がピザを作り、お昼に食べます。ふじ組の白飯はいりません。
- ※28日はきく組がサラダうどんを作り、お昼に食べます。きく組の白飯はいりません。



日本全国旨いもの巡り in 沖縄 『タコライス』『豆腐チャンプルー』『沖縄風みそ汁』『沖縄ぜんざい』

「タコライス」ひき肉、レタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたファストフードです。1980年代、米軍の兵士を相手に商売をしていた金武町にある飲食店の店主が、「米兵たちが安価でお腹一杯食べられるように」と、当時沖縄に持ち込まれていたタコスアレンジして誕生したオリジナル料理といわれています。

「豆腐チャンプルー」「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。

「沖縄風みそ汁」沖縄の食堂では、メインのおかずとしてどんぶりで食べます。レタスなどの葉物、卵、ポーク(ランチョンミート)など具沢山なことが特徴です。※今回は、豆腐チャンプルーで卵を使用するので、みそ汁にはいりません。

「沖縄ぜんざい」沖縄特有のぜんざいは、黒糖で甘く煮た豆と煮汁がトッピングされたかき氷です。お店によっては、白玉団子が添えられていることもあります。※保育園では白玉団子は提供しません。

子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、沖縄の料理として味わいたいと思います。