

令和4年8月献立表（後期・完了期）

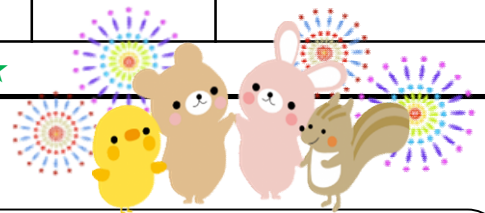
二川保育園

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	人参スティック	ごはん 高野豆腐の煮物 切り干し大根の煮物 ワカメスープ	♪ほうとうきな粉 麦茶 バナナ	高野豆腐 ワカメ きな粉	ごはん ほうとう	玉ねぎ 人参 切り干し大根 椎茸 きゅうり バナナ
15		バナナ	ごはん 鮭の煮物 きゅうりの和え物 茄子の味噌汁	♪ごまスティックパン 麦茶 オレンジ	鮭 ごま	ごはん	玉ねぎ 椎茸 人参 きゅうり 茄子 浅葱 オレンジ バナナ
29		きゅうりスティック	ごはん 照り焼きチキン トマトの和え物 人参スープ	♪果物ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん クルトン	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 オレンジ バナナ
4	木	じゃがいも煮	ごはん カジキマグロの煮つけ 人参の和え物 けんちん汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	カジキマグロ 豆腐	ごはん じゃが芋	人参 大根 きゅうり 葱 ごぼう 椎茸 オクラ バナナ
18		人参スティック	ごはん 豚肉のトマト煮込み キャベツサラダ 野菜スープ	♪フルーツポンチ 麦茶 スティックパン	豚肉	コーンフレーク	トマト 人参 玉ねぎ 椎茸 きゅうり とうもろこし バナナ オレンジ
6	土	おかし	スパゲッティ オクラの和え物 オニオンスープ	♪きな粉パン 麦茶 バナナ	鶏肉 きな粉	パスタ パン	玉ねぎ トマト オクラ 人参 バナナ
20		じゃがいも煮	そうめん 鱈の煮つけ オクラのネバネバサラダ	♪コーンおにぎり 麦茶 オレンジ	鱈	そうめん ごはん じゃが芋	オクラ 人参 玉ねぎ きゅうり トマト 浅葱 コーン オレンジ
8	月	人参スティック	9日鶏肉のひつまぶし 23日鶏味噌丼 9日ひじきの白和え 23日キャベツの和え物 盆汁	♪小倉トースト 麦茶 バナナ	鶏肉 豆腐 9日ひじき 小豆	ごはん 食パン	人参 きゅうり ごぼう 茄子 いんげん 23日きゃべつ バナナ
22		バナナ	ごはん ほっけの煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 オクラのすまし汁	♪桃ゼリー 麦茶 おせんべい	ほっけ 豚肉	ごはん かぼちゃ	大根 人参 玉ねぎ 椎茸 オクラ いんげん 桃 バナナ
10	水	きゅうりスティック	ごはん ラタトゥイユチキン ポテトサラダ 春雨スープ	♪蒸しパン 麦茶 りんご	鶏肉	ごはん じゃが芋 春雨	玉ねぎ 茄子 トマト ピーマン きゅうり 人参 椎茸 りんご
24		じゃがいも煮	ごはん ツナの野菜煮 ひじきの和え物 トマトスープ	♪お麩きな粉 麦茶 オレンジ	ツナ ひじき きな粉	ごはん お麩 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり オクラ トマト オレンジ
12	金	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
26		★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」です。今月は愛知と三重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。

※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。



「日本全国旨いもの巡り」 in ☆ 愛知県『ひつまぶし』『味噌カツ丼』『小倉トースト』 ☆ 三重県『ひじきの白和え』『盆汁』

『ひつまぶし』本来はうなぎの蒲焼を細かく刻んでご飯に混ぜた愛知県名古屋市の郷土料理。ウナギの代わりに鶏肉でひつまぶしを提供します。

『味噌カツ丼』本来は、味噌カツ丼ですが鶏味噌丼で提供します。

『小倉トースト』愛知県の喫茶店で提供されている軽食の一種。いわゆる名古屋めしの一つです。

『ひじきの白和え』三重県はひじきの産地で、ひじき加工品は全国1位の生産量を誇っています。

『盆汁』禅宗(仏教)の家庭では、お盆に殺生してはいけないとされていることから、カツオ節や煮干しの出汁を使わない旬の野菜を入れた具だくさんの味噌汁を食べていました。カツオ節や煮干しの出汁は使わないが油揚げが出汁の代わりになり、具材をたくさん入れることで出汁を入れなくても美味しく仕上がります。

子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、愛知県と三重県の郷土料理として味わいたいと思います。

簡単！モグモグレシピ♥『ラタトゥイユチキン』（1人分）

鶏肉（25g）は食べやすい大きさに切る。茄子（1/6）・トマト（1/2）・玉ねぎ（1/8）を1cmの角切りにして煮込む。塩少々を加えて完成！！お好みでピーマン（生後9～10か月頃）、乾燥パセリ（生後7か月頃）を一緒に煮込んでもオッケー◎栄養満点で夏野菜もたくさん取ることが出来ます！夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷ましてくれる働きがあります。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。