

# 令和4年9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	
5	月	ビーフン炒め 398/489kcal	★野菜炒め 胡瓜のごまサラダ 中華スープ	♪岩国寿司(山口) 麦茶・バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 卵 鶏肉 でんぷん	ビーフン ごはん ごま	チンゲン菜・えのき・椎茸 玉ねぎ・人参・さやえんどう キャベツ・ニラ・れんこん 胡瓜・もやし・バナナ	
6 ・ 20	火	ごはん 356/413kcal (20日さくら組:たこやき)	たらのオーロラ焼き 野菜のそぼろ和え オクラのすまし汁	♪ツナとトマトのペンネ 牛乳・梨 ☆プルーン	たら 鶏肉 ツナ	ごはん ペンネ	胡瓜・もやし・人参 玉ねぎ・しめじ・オクラ トマト・ほうれん草・梨	
7 ・ 21	水	☆☆7日うどんバーガー (香川)368/398kcal ☆☆21日八幡浜ちゃんぽん (愛媛)409/493kcal	ひじきサラダ 7日ニラ玉スープ 21日オレンジ	♪りんごゼリー 麦茶・ビスケット ☆ヨーグルト	豚肉 かまぼこ ひじき かつお節 卵(7日)	うどん(7日) パン(7日) 中華麺(21日)	キャベツ・人参・ニラ(21日) 玉ねぎ・もやし・レタス チンゲン菜・椎茸 りんご・オレンジ(21日)	
8 ・ 22	木	ごはん 409/458kcal	まぐろの唐揚げ 納豆サラダ えのきのみそ汁	♪コーンフレークスナック 牛乳・キウイフルーツ ☆チーズ	納豆 まぐろ	ごはん コーンフレーク	もやし・胡瓜・なす 人参・玉ねぎ・えのき ほうれん草・キウイフルーツ	
ふじ組 お楽しみ会 夕食…ナン・カレー・マカロニサラダ・フルーツゼリー								
9	金	ごはん 470/547kcal (9日すみれ組:サラダうどん)	チキンカレー 大根サラダ パイナップル・チーズ	♪広島風お好み焼き(広島) 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 卵 チーズ 豚肉 青のり かつお節	ごはん 中華麺 天かす	人参・玉ねぎ・なす・キャベツ 大根・水菜・かぼちゃ パイナップル・りんご	
10 ・ 17	土	☆☆サンドウィッチ 421/346kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	おかし・ヨーグルト 麦茶 ☆☆おせんべい	卵 ツナ 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト	パン	バナナ 玉ねぎ・コーン	
12 ・ 26	月	きのこうどん 398/442kcal	ささみのオイスター焼き チンゲン菜の和え物 ★きのこスープ	♪ぼくだんおにぎり(島根) 麦茶・オレンジ ☆バナナ	油揚げ 岩のり 鶏肉 ちくわ	うどん ごはん	しめじ・えのき・椎茸 玉ねぎ・人参・長ねぎ チンゲン菜・バナナ 胡瓜・もやし・オレンジ	
13 ・ 27	火	ごはん 369/412kcal	カレイのねぎみそ焼き チーズのサラダ 冬瓜のみそ汁	♪黒蜜きな粉パン 牛乳・梨 ☆ヨーグルト	カレイ チーズ きな粉	ごはん パン	キャベツ・人参・ねぎ 冬瓜・しめじ・オレンジ 玉ねぎ・バナナ・梨	
14 ・ 28	水	☆☆14日いりめし (徳島)402/453kcal ☆☆28日かつおめし (高知)400/48kcal	ぐる煮 あおさのすまし汁	ふかしいも 牛乳・パイナップル ☆チーズ	しらす干し(14日) ちくわ 厚揚げ あおさ かつお(28日)	ごはん さつまいも さといも	大根・人参・いんげん ごぼう・椎茸・玉ねぎ すだち(14日) パイナップル	
15 ・ 29	木	ごはん 335/384kcal	鮭のごまマヨ焼き おくらの磯和え 麩となすのみそ汁 (15日きく組:餃子)	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆プルーン	鮭 のり	ごはん ごま 麩	オクラ・もやし・胡瓜 なす・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・かぼちゃ・人参 りんご・バナナ・みかん缶	
16	金	ごはん 491/536kcal	きのこカレー わかめサラダ チーズ キウイフルーツ	♪ピザパイ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ わかめ ツナ	ごはん さつまいも パイ皮	人参・玉ねぎ・もやし マッシュルーム・胡瓜 えのき・しめじ・ピーマン コーン・キウイフルーツ・オレンジ	
24	土	ごはん 341/325kcal	タンドリーチキン もやしのおかか和え 小松菜のスープ	♪ジャム蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉 かつお節	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし 小松菜・しめじ・バナナ	
30	金	★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香川・徳島・愛媛・高知・島根・広島・山口の7県です。

※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・14・21・28・30日は以上児の白飯はいりません。※12・26日のささみオイスターソース焼きはふじ組・うめ組の保護者の紹介メニューです。

※9日はすみれ組がサラダうどんを作り、お昼に食べます。

※15日はきく組が餃子を作り、お昼に食べます。

※20日はさくら組がたこやきを作り、お昼に食べます。さくら組の白飯はいりません。

※22日はふじ組がお楽しみ会で、夕食にナン・カレー・マカロニサラダ・フルーツゼリーを作り食べます。



香川:「うどんバーガー」揚げ固めた「讃岐うどん」にしょうが風味のしょうゆだれをかけ、かつお節やねぎなどをのせパンにはさみます。ぶっかけうどんのような風味を楽しめるハンバーガーです。

徳島:「いりめし」すだち酢や醤油で味付けしたちりめんを、ちくわ・椎茸・こんにやく・ごぼうなどの具材とともにご飯に混ぜ合わせます。

愛媛:「八幡浜ちゃんぽん」鶏がら・鰹・昆布などでだしを取った、あっさり風味の黄金色スープが特徴です。たけのこ・人参などの野菜と豚肉を炒めた「野菜炒め」をたっぷりとのせて食べます。

高知:「かつおめし」かつおの身を甘辛く煮てごはん混ぜて食べます。「ぐる煮」ぐるとは「仲間」「集まり」といった意味をもつ言葉であり、大根・人参・里芋などさまざまな具材と一緒に煮込むため、このような名前がついたといわれています。「あおさのすまし汁」四万十川河口付近で見られるあおさの天日干しが春になると見頃です。

山口:「岩国寿司」れんこんの酢漬け・あなごの煮付け・錦糸卵・でんぷんなどの城下町らしい豪華な食材を使っており、具材とご飯が重ねられた華やかな一品。祝い品や献上品として作られてきました。豪華な具と整った四角い形が特徴です。※園ではあなごではなく、鶏肉に代えます。

広島:「お好み焼き」キャベツ・焼きそば・卵・豚肉を焼き上げ、仕上げにソースをかけて完成です。ボリュームたっぷりのお好み焼きです。

島根:「ぼくだんおにぎり」岩のりは漁期の間に1年分を収穫し、乾燥保存され、通年流通しています。その岩のりで大きく握ったおにぎりを覆うように巻き、その見た目

※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。