



今月からは、昨年も好評だった世界中のいろいろな国の料理を給食で食べてみたいと思います。地球上には7つの大陸があり、200ちかくの数の国があります。気候や、地形、文化もそれぞれ違い、もちろん採れる作物や食べられている食事もまるで違います。さやま保育園の子どもたちには、ぜひ世界中にいろいろな食文化があって、どれも素晴らしいことを知ってもらい、食事を通してまだ見ぬ世界にあこがれを持って欲しいと思っています。さあ、世界旅行のはじまりです♪

さやま保育園

2022. 10. 1

曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
3月17日	鶏のから揚げ ピナグレッチサラダ (ブラジル) 大豆の磯煮、オレンジ	鶏肉、ささみ 大豆、平天	トマト、玉ねぎ キャベツ、胡瓜 人参、ひじき オレンジ	オリーブオイル 砂糖、こんにゃく	白飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 枝豆チーズ おにぎり	389 21.0 1.1
「ピナグレッチ」はお酢という意味で、トマトや、玉ねぎの入った万能なドレッシングのようなものです。今日はサラダの味付けに使ってみました。								
4月18日	チリコンカン (アメリカ) 切干大根の甘酢和え 花ソーセージ りんご	豚ミンチ、大豆 花ソーセージ	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム 切干大根、しおっぱ 胡瓜、枝豆、りんご	じゃがいも、砂糖 ごま	わかめご飯	牛乳 ヨーグルト	牛乳 なしの クラフティー (フランス)	382 18.5 1.4
チリコンカンは、メキシコ料理が由来のテキサス州の郷土料理です。ひき肉や豆をスパイスと一緒に煮込んだ料理ですが、保育園ではスパイスは使っていません。子どもたちに大人気のメニューです。クラフティーはカスタード生地フルーツを入れて焼き上げたフランスの伝統菓子です。								
5月19日	ムカサ (ギリシャ) 錦和え 高野豆腐の甘煮 もも缶	豚ミンチ、牛乳 ハム、卵 高野豆腐	茄子、玉ねぎ、トマト 人参、胡瓜 グリーンピース もも缶	じゃがいも、砂糖 バター、小麦粉 春雨	ふりかけご飯	牛乳 バナナ	牛乳 ジャム サンド	403 19.4 1.5
ムカサは、ホワイトソース、ミートソース、なすやじゃがいもなどの野菜を層状に重ねて焼いた料理です。								
6月20日	サバの味噌煮 カルトフェルザラート (ドイツ) 金平スパゲティ、パン缶	サバ、ベーコン 豚肉	生姜、玉ねぎ、シメジ ごぼう、人参 パン缶	じゃがいも、砂糖 オリーブオイル ごま油、ごま スパゲティ	白飯	牛乳 ビスコ	牛乳 納豆入り お好み焼き	409 22.7 1.4
カルトフェルザラートは、ドイツのポテトサラダでマヨネーズを使わないさっぱりとしたサラダです。								
7月	ケジャーリ (イギリス) 小松菜のしらす和え じゃがいもとちくわ煮 ナゲット、オレンジ	タラ、卵、しらす干し ちくわ、ナゲット	玉ねぎ、レーズン パセリ、ニンニク 小松菜、人参 オレンジ	バター、ごま油 砂糖、ごま、じゃが芋	ケジャーリ	牛乳 せんべい	牛乳 ミートパイ (オーストラリア)	355 19.0 1.7
ケジャーリは、インド発祥の米とレンズ豆などから作られた「キチュリ」がはじまりとされています。ほくした魚を入れたピラフのような料理です。ミートパイは、オーストラリアやニュージーランドでよく食べられている料理です。								
21日	♪ お誕生会 ♪ サツマイモご飯 ミティミティ (ルーマニア) 卵サラダ、りんご トマト入りコンソメスープ	豚ミンチ、卵 魚肉ソーセージ	ニンニク、胡瓜 グリーンピース コーン、キャベツ 玉ねぎ、トマト りんご	さつまいも、ごま マヨネーズ	サツマイモ ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ モンブラン	411 17.9 2.5
ミティミティは、ひき肉を練り上げて棒状にして焼いた料理です。ソーセージの外側の皮が足りなくなったときに、考えられた料理とされています。								
24日	さんまのゴマ揚げ 洋風おろし和え フォー (ベトナム) バナナ	さんま、ロースハム チーズ、鶏肉	大根、胡瓜、もやし ねぎ、バナナ	ごま、砂糖、フォー	ゆかりご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコ フレンチ	391 20.9 1.5
フォーとは米粉で作られたライスヌードルのことです。ベトナムの定番料理です。								
11月25日	グランマジョ (アルゼンチン) れんこんサラダ、りんご 豆乳味噌汁	卵、ハム、かにかま 豆乳、みそ、いりこ	玉ねぎ、レンコン しめじ、胡瓜、コーン かぼちゃ	フライドポテト バター、マヨネーズ	わかめご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 ハムチーズ 蒸しパン	395 17.4 2.2
グランマジョという人が100年位前に生み出した料理です。フライドポテトの入ったスクランブルエッグです。								
12月26日	ポボティー (南アフリカ) そうめんサラダ ピーマンと厚揚げの味噌炒め パン缶	合いびきミンチ、卵 ささみ、厚揚げ 味噌	玉ねぎ、レーズン パセリ、もやし、胡瓜 人参、ピーマン パン缶	アーモンド、パン粉 そうめん、ごま 砂糖、油	ふりかけご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 杏仁豆腐	380 17.9 1.3
ポボティーは南アフリカでよく食べられている料理です。アーモンドやレーズンが入ったカレー風味のミートローフです。								
13月27日	シュクメルリ (ジョージア) 野菜の胡麻和え シシャモ焼き、オレンジ	鶏肉、牛乳 チーズ、シシャモ	玉ねぎ、にんにく レモン、パセリ 小松菜、人参 キャベツ、オレンジ	サツマイモ、バター ごま、砂糖	白飯	牛乳 クッキー	牛乳 きなこおはぎ	475 24.3
ジョージアでは、鶏肉とニンニクを使った料理がよく食べられています。シュクメルリは、数年前大手牛丼チェーンが発売して話題になりました。								
14月28日	ガバオご飯 (タイ) しらす酢の物 いも天 りんご	とりミンチ、しらす 卵	ピーマン、パプリカ 玉ねぎ、シメジ、胡瓜 にんにく わかめ、りんご	ごま油、砂糖 さつまいも、小麦粉 油	ガバオ ご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 スウェーデン風 キャロットケーキ (スウェーデン)	399 15.6 1.9
スウェーデンでは、すりおろした人参をいれて、甘いクリームチーズを塗ったケーキがよく食べられます。								
31日	ちくわのカレーマヨ焼き 南瓜煮 野菜のケチャップ炒め オレンジ	ちくわ、ベーコン	南瓜、キャベツ、人参 玉ねぎ、ピーマン コーン、オレンジ	マヨネーズ、砂糖 油	わかめご飯	牛乳 チーズ	牛乳 台湾 カステラ	400 14.0 1.5
おやつは、子どもたちにも、先生たちにも大人気台湾カステラです。現地では「シエンカオガンガオ」と呼ばれ、焼き立てのケーキという意味を持ちます。								