



# 11がつ ランチタイム

## さやま保育園 2022. 11. 1

さやま保育園の子どもたちに一番有名な外国の名前は・・・

先月から給食で世界各国の料理や、おやつをいただいています。ジョージア（ヨーロッパとアジアの間にある国）のシュクメルリという料理が子どもたちに大人気でした。鶏肉とサツマイモの入ったニンニクとチーズ風味のシチューのような料理です。シュクメルリという名前は子どもたちには少し難しかったようですが、「ジョージア」という名前はすぐにみんなが覚えて「ジョージア、おかわりして食べる!!」と張り切っている様子がとてもかわいらしいです。おいしかった給食の名前から、さやま保育園で一番有名な国の名前は「ジョージア」になりました。次は、どこの国の料理に興味を持ってくれるか楽しみです！

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	
15	火	さつまいもグラタン もやしのナムル 牛肉とれんこん煮 パイン缶	鶏肉、豆乳、牛肉	ほうれん草、玉ねぎ もやし、人参、わかめ れんこん、パイン缶	サツマイモ、小麦粉 マーガリン、ごま ごま油、しらたき 砂糖	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ スマア (カナダ)	435 15.2 1.4	
スマアはキャンプで食べられる伝統的な人気デザートです。焼いたマシュマロとチョコをクラッカーではさんだものです。									
16	水	おからナゲット シェンケイット (フィンランド) 白和え、りんご	おから、鶏ミンチ 卵、スキム、ハム 牛乳、生クリーム 豆腐、みそ	玉ねぎ、パセリ マッシュルーム ほうれん草、人参 えのき、りんご	ジャガイモ、片栗粉 ごま、砂糖	ふりかけご飯	牛乳 オレンジ フルーツ ヨーグルト	359 17.6 1.8	
シェンケイットはキノコで、ケイットがスープという意味です。キノコのうまみを味わうスープです。									
17	木	チンジャオロース（中国） マカロニサラダ あらめ煮 オレンジ	豚肉、ツナ缶、ちくわ	玉ねぎ、ゆでたけのこ ピーマン、胡瓜 あらめ、人参 オレンジ	砂糖、マカロニ マヨネーズ	白飯	牛乳 ビスコ ヨーグルト	371 17.6 1.5	
チンジャオロースは、ピーマンと細切りにした肉を炒めた中国の料理です。									
4	金	鮭のハンバーグ ブロッコリーとチーズサラダ ミョックク（韓国） バナナ	鮭、牛乳、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー コーン、人参、わかめ たけのこ、ネギ バナナ	パン粉、マヨネーズ ごま、ごま油	わかめご飯	牛乳 ウエハース スティック パン		
ミョッククは、朝鮮半島で食べられているわかめのスープです。わかめスープは母乳がよく出るといわれていて、出産後のお母さんにすすめられています。そこから転じて、母への感謝を込めて誕生日に食べる習慣があるそうです。給食はひよこ、あひる、うさぎのみです。									
18	金	♪ お誕生会 ♪ バエリア（スペイン） キャベツいっほいハンバーグ ブロッコリーと卵サラダ みかん	えび、いか、ベーコン 豚ミンチ、卵、ハム	トマト、ピーマン キャベツ ブロッコリー、みかん	オリーブオイル パン粉、マヨネーズ	バエリア	牛乳 ウエハース アップルパイ	435 21.5 1.6	
バエリアは世界中で人気のスペイン料理です。「バエリア」はバレンシア語でフライパンという意味です。大きなフライパンのような鍋を用いて作ります。									
21	月	グロンテススープ (オランダ) 納豆和え 南瓜グラッセ、りんご	豚ミンチ、スキム 卵、納豆、ハム	玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、セロリ ほうれん草、もやし 南瓜、りんご	パン粉、砂糖 マーガリン	ゆかりご飯	牛乳 せんべい ピザ トースト	371 17.6 1.5	
グロンテススープは、ひき肉で作ったミートボールの入ったオランダの伝統的な家庭料理です。									
22	火	魚の塩焼き タルタルサラダ 切り干し大根とアサリ煮 もも缶	魚、魚肉ソーセージ 卵、あさり、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー 切り干し大根、人参 もも缶	マヨネーズ、油 砂糖	白飯	牛乳 クッキー ティムス (インドネシア)	410 18.0 1.1	
ティムスはインドネシアのスイートポテトのようなおやつです。ゆでたさつまいもをつぶして油で揚げて作ります。									
9	水	カトラージャ（イタリア） 鉄分たっぷりサラダ さつまいもの甘煮 オレンジ	鶏肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参 トマト缶、セロリ ほうれん草、ひじき オレンジ	小麦粉 オリーブオイル マヨネーズ、ごま さつまいも、砂糖	白飯	牛乳 りんご 焼きおにぎり	445 15.7 1.7	
カトラージャは猟師風の料理という意味です。トマトや野菜を鶏肉や、ウサギ肉と一緒に煮込んで作ります。									
24	木	レバーアーモンドがらめ さつまいもサラダ カレービーフン パイン缶	レバー 魚肉ソーセージ、豚肉	胡瓜、玉ねぎ、人参 ピーマン、もやし キャベツ、パイン缶	油、砂糖、アーモンド さつまいも マヨネーズ、ビーフン	ふりかけご飯	牛乳 クッキー ポポチャチャ (シンガポール)	464 14.7 0.7	
ポポチャチャは、シンガポールのスイーツです。ココナツミルクベースのお汁でサツマイモなどを煮たものです。冷たくても暖かくてもおいしくいただけます。									
25	金	メキシカンライス (メキシコ) 魚の磯辺揚げ、バナナ 胡瓜とかにかまサラダ	豚ミンチ、魚 かにかま	玉ねぎ、人参、コーン 青のり、胡瓜 バナナ	てんぷら粉、油 砂糖、ごま	メキシカン ライス	牛乳 ヨーグルト 洋風おやき	402 19.9 1.6	
メキシカンライスは、メキシコの伝統的なコメ料理です。トマトやニンニク、玉ねぎなどの材料を入れて炒めて作ります。									
28	月	親子煮 中華風サラダ ブロッコリーチーズ焼き オレンジ	鶏肉、卵、ハム チーズ	玉ねぎ、人参、胡瓜 キャベツ、もやし ブロッコリー、チーズ	砂糖、ごま油	白飯	牛乳 ビスケット ボルボローネ (スペイン)	429 21.6 1.4	
ボルボローネはスペイン発祥のクッキーです。口の中で雪のようにホロホロと溶ける食感が特徴です。									
29	火	魚の白みそ焼き 胡瓜とチーズの酢の物 ミッセル・アチャリ (エチオピア) パイン缶	魚、味噌、チーズ 鶏ミンチ、レンズ豆	胡瓜、わかめ ピーマン、玉ねぎ パイン缶	砂糖	ゆかりご飯	牛乳 バナナ クラスク	383 15.8 1.3	
ミッセル・アチャリはエチオピア料理です。レンズ豆という豆の入った料理です。レンズ豆は凸レンズと形が似ていて、凸レンズの語源がレンズ豆と言われています。									
30	水	豚肉のマヨネーズ焼き 春雨の胡麻和え さつまいもの塩昆布煮 リンゴ	豚肉	胡瓜、人参、わかめ 塩昆布、リンゴ	マヨネーズ 砂糖、さつまいも	ゆかりご飯	牛乳 チーズ マンダジ (ケニア)	361 14.0 1.2	
マンダジは、甘さ控えめのドーナツでケニアのスワヒリ族がよく食べている料理です。そのまま食べたり、何かをはさんで食べてもおいしいです。									