

2016年5月 給食予定献立

渋川あゆみ保育園

誕生会

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
2	月	せんべい	すきやきふうに たまねぎのみそしる じゃこときゅうりのすのもの	するめ ・ きぬあかりんと	ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ みそ、あぶらあげ、 じゃこ	こめ、こんにやく、ふ、じゃがいも	にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ きゅうり、れたす
3	火		けんぼうきねんび				
4	水		みどりのひ				
5	木		こどものひ				
6	金	むらさきもちっぷ	とうふのしゅうまい ぶたにくときやべつのいための だいこんのみそしる	こめぼんぼう (♪せんべい)	とうふ、さかなのすりみ ぶたにく みそ	こめ、こむぎこ	えだまめ、にんじん、しいたけ にんじん、たまねぎ、きやべつ、しめじ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
7	土		おべんとうもち				
9	月	りんご	ぽーくかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	かしわもち (乳児 だんご)	ぶたばらにく、かれーるう、すきむみるく ちーず	こめ、じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、にんにく、りんご、ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
10	火	うのはなくつきー	◇いかとやさいのにももの いなかじる あおなのあえもの	おれんじ ・ せんべい	いか、ちくわ とりにく、とうふ、みそ	こめ、さといも、こんにやく	だいこん、にんじん ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん ほうれんそう、こまつな、にんじん
★ 11	水	むらさきもち せんべい	まめごはん からあげ たけのこのきんぴら はるきやべつのみそしる	けーき	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ あかこんにやく	うすいえんどう、にんじん たけのこ きやべつ、にんじん、たまねぎ
★ 12	木	さくつとあられ	ろーるばん ういんなー ぼいるきやべつ そらまめのほくほくさらだ みねすとりーね	ちぢみ	ういんなー だいず、ペーこん	ろーるばん じゃがいも、まよねーず	きやべつ こーん、にんじん、そらまめ たまねぎ、とまと、にんじん
13	金	ちーず	しろみざかなのおーぶんやき やさしいため こんそめすーぷ	ばなな	からすがれい	こめ	きやべつ、たまねぎ、にんじん、もやし、びーまん たまねぎ、にんじん、ばせり
14	土		おべんとうもち				
★ 16	月	ばなな	ちくぜんに とうふのみそしる ほうれんそうのあえもの	ふる一つかんてん	とりにく とうふ、みそ	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ほししいたけ、 ねぎ、わかめ ほうれんそう、にんじん
17	火	あかちゃん せんべい	とりとじゃがいものほっこりに わかめのみそしる ごしょくあえ	ちーず ・ くらっかー	とりにく、あつあげ みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、いんげんまめ わかめ、ねぎ もやし、こーん、こまつな、にんじん、しめじ
★ 18	水	よーぐると	ぷるこぎ はくさいのちゅうかすーぷ もやしのなむる	りんごばい	ぎゅうにく	こめ、はるさめ ごまあぶら	たまねぎ、にら、にんじん はくさい、きくらげ もやし、にんじん、きゅうり
19	木	ふわふわちっぷ	しよくばん くらむちゃうだー こーんさらだ ばなな	さかなっこ (乳児 じゃこ) ・ せんべい	あさり、ペーこん	しよくばん じゃがいも、こむぎこ、ばたー しーざーどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、とまと こーん、にんじん、きゅうり、れたす ばなな
20	金	さくつとあられ	◇さけのしおやき ごもくひじきのにももの ぐだくさんみそしる	そふーる	さけ だいず、あぶらあげ、ちくわ みそ	こめ こんにやく じゃがいも	にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、きやべつ
21	土		おべんとうもち				
23	月	ばなな	とうふのちゅうかに わかめすーぷ はるさめさらだ	きういふる一つ ・ かぼちゃぼーろ	とうふ、うずらたまご、ぶたにく ろーすはむ	こめ ごま はるさめ、ごまあぶら	にんじん、はくさい、たけのこ、ちんげんさい、ほししいたけ、にんにく わかめ きゅうり
★ 24	火	むらさきもちっぷ	なぼりたん たまねぎとしめじのすーぷ いたりあんさらだ	きなこーすと	ペーこん	すばげていー いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく、まつしゅるーむ、びーまん たまねぎ、にんじん、しめじ、ばせり れたす、きゅうり、ぶちとまと
25	水	てつしお せんべい	あつやきたまご じゃがいものそぼろに きやべつのみそしる	さくつとあられ ・ おしゃぶりこんふ	たまご とりみんち みそ	こめ じゃがいも	ねぎ、ほししいたけ、ひじき、えのき にんじん、たまねぎ、いんげんまめ きやべつ、たまねぎ、にんじん
★ 26	木	ちーず	◇かぼちゃのてんぷら ごもくおから ぶたにくとだいこんのみそしる	ふる一つの よーぐるとあえ	とりにく、あぶらあげ、おから ぶたにく、みそ	こめ、てんぷらこ	かぼちゃ にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
27	金	かぼちゃぼーろ	さわらのてりやき せんぎりだいこんのもの やさいのみそしる	くだものぜりー	さわら あぶらあげ みそ、あぶらあげ	こめ	きりほしだいこん、にんじん きやべつ、にんじん、だいこん
28	土		おべんとうもち				
30	月	せんべい	ぶたにくのちーずやき (♪ぶたにくのちーずに) あおなとしめじのそてー だいこんのすーぷ	おれんじ ・ きらずあげ (♪せんべい)	ぶたにく、ちーず ♪ぶたこまにく	こめ	こまつな、しめじ、にんじん、もやし だいこん、にんじん、みつば
★ 31	火	よーぐると	とりとやさいのとまとに もやしのすーぷ かいそうさらだ	しらたまと ふる一つ	とりにく えび	こめ、じゃがいも せびーちえどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、とまと もやし、たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、かいそう

* _____ は、自然食品のお菓子です。

* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

()の食材を使用しています。

* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。



入園、進級からひと月が過ぎ、新しいお友達も保育園での生活や給食にも慣れてきたのではないのでしょうか。だんだんと温かくなり、汗ばむ日もあります。水分補給は、こまめにしましょう！！

☆ 5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日は、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“柏餅”を食べる習慣があります。柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

☆ 朝ごはんはなぜ大事？

活動モード・・・体の動きが活発になり、体温が上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。
脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切になります。
朝ごはんではエネルギーを補給しましょう！！



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります！！

- ①体の活性化・・・味覚、嗅覚、視覚などが刺激され脳が目覚めます
- ②肥満防止・・・朝食を抜き、昼にお腹がすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい体になってしまいます。
- ③快便効果・・・腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ④脳のエネルギー源に・・・脳は大量のエネルギーを使います。朝ごはんを食べてエネルギーを補います。

☆ 旬の食材 ・・・アスパラガス、キャベツ、そらまめ、新玉ねぎ、ニラ、新じゃがいも
 そらまめ、たけのこ、いさき、かれい などがあります！！

☆ 今月のレシピ
豆ごはん

材料	分量
米	1合
ちりめんじゃこ	20g
うすいえんどう	30g
にんじん	20g
だし汁	適量
酒	2g
みりん	2g

- ①米をとぐ
- ②人参をせんざりにする
- ③ちりめんじゃこはお湯をかけて塩分をぬく
- ④豆は皮をむく
- ⑤材料を炊飯器に入れ炊き込む。



じゃが芋のそぼろ煮 ①じゃがいも、人参は一口大に切り

材料	分量
鶏ミンチ	10g
じゃがいも	30g
にんじん	5g
たまねぎ	10g
だし汁	適量
砂糖	2g
みりん	1g
酒	1g
しょうゆ	2g

- 玉ねぎは四角に切る
- ②鶏ミンチ、人参、玉ねぎの順に炒める
- ③ひたひたになるくらいのだし汁を入れ、煮立ったらアクをとる
- ④味付けをし、じゃが芋を入れ煮る

