

2016年6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 ちようしをととのえる
1	水	ばなな	にくじゃが とうふのみそしる こまつなのおかかあえ	さくつとあられ ・ とろべー	ぎゅうにく とうふ、あぶらあげ、みそ かつおぶし	こめ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ わかめ、ねぎ こまつな、にんじん
2	木	ふわふわちっぷ	まめごはん がんもとだいこんのもの かぼちゃのみそしる あおなとささみのあえもの	ちーず ・ くらっかー	じゃこ がんも みそ とりにく	こめ こんにやく	うすいえんどう にんじん、だいこん かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、こまつな、にんじん
3	金	さくつとあられ	しろみざかなのおーぶんやき まかにとやさいのかれーそてー こんそめすーぶ	ばなな	からすがれい かれーこ、ペーこん	こめ まかに	たまねぎ、にんじん、びーまん にんじん、たまねぎ、ばせり
4	土		おべんとうもち				
6	月	りんご	みーとぼーる やさしいため きのこすーぶ	びすこ	あいびきみんち、ごま	こめ、こむぎこ	たまねぎ きゃべつ、たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、ばせり
7	火	ちーず	ちくぜんに わかめのみそしる さんしょくあえ	あじさいぜりー めろんぞえ	とりにく 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 わかめ、ねぎ きぬさや、にんじん、もやし
8	水	むらさきいも ちっぷ	やさいたつぷりまーぼーどうふ ちゅうかすーぶ もやしのなむる	えだまめ ・ せんべい	とうふ、みそ、ぶたみんち ごまあぶら	こめ、かたくりこ	なす、たけのこ、びーまん、れんこん、ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん、きくらげ、みつば もやし、にんじん、きゅうり
9	木	あかちゃん せんべい	たきこみごはん からあげ さつまあげとやさいのうまに やさのみそしる	けーき	とりにく さつまあげ みそ	こめ、こんにやく かたくりこ さといも	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、いんげんまめ にんじん、こまつな だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
10	金	かぼちゃぼーろ	ぶりのてりやき じゃがいものきんぴら ぶろっこりー だいこんのみそしる	よーぐると	ぶり つな ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ぶろっこりー だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
11	土		おべんとうもち				
13	月	むらさきいも せんべい	いかとやさいのにももの とうふのみそしる おほしさのあえもの	ペーこんと こーんの すこーん	いか、ちくわ みそ、とうふ ちーず、かつおぶし	こめ、さといも、こんにやく	だいこん、にんじん わかめ、ねぎ きゅうり、おくら、にんじん
14	火	よーぐると	ほいこうろう わかめのすーぶ はるさめさらだ	あめりかん ちえりー ・ きらずあげ	ぶたにく、みそ ろーすはむ	こめ ごま はるさめ、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、もやし、びーまん わかめ きゅうり
15	水	ふわふわちっぷ	ようふうあつやきたまご ぐりーんさらだ ようふうみそしる	みにみれー びすけつと	たまご、とりみんち みそ、ペーこん	こめ わふうごまどれっしんぐ こんにやく	にんじん、びーまん、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶろっこりー にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
16	木	うのはなくつきー	しよくぼん きゃべつのくりーむに こーんさらだ ばなな	わらびもち	ペーこん、ぎゅうにゅう、くりーむしちゆーるう	しよくぼん じゃがいも しーざーどれっしんぐ	きゃべつ、にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、にんじん、こーん ばなな
17	金	ばなな	ししやものてんぶら ごもくまめのにももの だいこんのみそしる	くだものぜりー	ししやも だいず ぶたにく、みそ	こめ、てんぶらこ こんにやく	にんじん、こんぶ、ほししいたけ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
18	土		おべんとうもち				
20	月	おれんじ	すきやきふうに かつおうめ たまねぎのみそしる ほうれんそうのおひたし	みなづき	ぎゅうにく、あつあげ、とうふ みそ、あぶらあげ	こめ、じゃがいも、ふ、こんにやく	にんじん、ねぎ、ほししいたけ かつおうめ たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ ほうれんそう
21	火	てつしお せんべい	ひやしうどん さくらえびのかきあげ やさいすていつく	さかなっこ ・ せんべい	かまぼこ、あぶらあげ さくらえび	うどん てんぶらこ	ほししいたけ、ねぎ たまねぎ、えだまめ きゅうり、にんじん
22	水	むらさきいも ちっぷ	しーふーどかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	ばななけーき	えび、いか、あさり、とりにく、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、まっしゅるーむ、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、とまと
23	木	よーぐると	とりにくのてりやき すなっぷえんどう ごもくひじきのにももの ぐだくさんみそしる	えだまめ ・ くらっかー	とりにく 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	すなっぷえんどう にんじん、ひじき にんじん、きゃべつ、たまねぎ
24	金	さくつとあられ	さけのしおやき ごぼうのごもくに わかめのみそしる	ぷりん	さけ こうやどうふ、とりにく みそ	こめ こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、いんげんまめ わかめ、ねぎ
25	土		おべんとうもち				
27	月	せんべい	ぶたにくのうめしょうがやき きぬあげときやべつのいためもの ふとしめじのみそしる	みるくらすく	ぶたにく きぬあげ みそ	こめ ふ	しょうが、うめぼし きゃべつ、たまねぎ、にんじん、にら しめじ、ねぎ
28	火	ちーず	このはどん ごぼうとぎゅうにくのうまに だいこんのみそしる	こめぼんぼう	あぶらあげ、たまご、かまぼこ ぎゅうにく みそ	こめ こんにやく	ほししいたけ、みつば、にんじん ごぼう、にんじん、おくら だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
29	水	うのはなくつきー	とりとやさいのとまとに もやしのすーぶ かいそうさらだ	そふとぜりー	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、まっしゅるーむ、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
30	木	あめりかんちえりー	ろーるぼん かぼちゃのころっけ こーんさらだ こんそめすーぶ	するめ ・ せんべい	きんときまめ、くろまめ、だいず	ろーるぼん ぼんこ しーざーどれっしんぐ	かぼちゃ れたす、きゅうり、こーん、にんじん たまねぎ、にんじん、ばせり

* _____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。

* 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。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖が盛んになるので食品の衛生面についても心配な季節ですね。まずは防衛策として、手洗いからはじめましょう！指と指の間や、指先の洗い残し、手首のすすぎ残しに気をつけましょう。園では手洗いとアルコール消毒をしています。爪も短く切っておくと、より清潔になりますね！

☆食中毒とは？

細菌やウイルスのついた食品や飲料水を摂取して起こる急性の健康障害のことです。食中毒の症状には 下痢、腹痛、頭痛、発熱、嘔吐 などがあります。また食中毒菌は冷凍しても死滅しない、食品を汚染しても匂いや味に変化があまりない、温かく水分や栄養分がある環境では猛スピードで増殖する などの特徴があります。食中毒の原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。



☆食中毒予防の三原則

- ①つけない・・・食材や手、調理器具などに付いている細菌やウイルスを他のものにつけないように注意しましょう。
- ②増やさない・・・多くの細菌やウイルスは10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。
- ③やっつける・・・食中毒の原因菌をやっつけるには、加熱調理が基本です。特に肉、魚、卵は中心部までしっかり加熱しましょう。



☆旬の食材・・・キャベツ、いんげんまめ、さやえんどう、ピーマン、いさき、さくらんぼ、びわなどがあります！



☆今月のレシピ

水無月

材料	分量
砂糖	100
小麦粉	100
水	300
甘納豆	70

・牛乳パック・側面を切り取り、横に倒して使用します

<作り方>

- ①甘納豆を牛乳パックに敷いておく
- ②砂糖、小麦粉をボウルに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる
- ③水を1/3ほど加え、滑らかに混ぜる
- ④残りの水を加え、なじむまで混ぜる
- ⑤牛乳パックに濾しながら流しいれる
- ⑥きちんとラップをし、500wのレンジで7分加熱する



豚肉の梅しょうが焼き

材料	分量
豚ロース	300g
梅干	3個ほど
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうが汁	大さじ1/2

<作り方>

- ①梅干は種を除き、ペースト状にする
- ②調味料、①をあわせる
- ③フライパンで肉を焼く
- ④火が通ったら②を絡めながら焼く

