

2017年6月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

	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
★	1 木	あかちゃんせんべい	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぷ	ばななけーき	とりにく えび	こめ じゃがいも しょうゆどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
	2 金	むらさきもちっぷ	ぶたにくのおろしそーすがけ きゅうりのこんぶあえ じゃがいものみそしる	びすこ	ぶたにく みそ	こめ じゃがいも	だいこん、こーん、こまつな にんじん、きゅうり、しおこんぶ にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
	3 土		おべんとうもち				
★	5 月	ちーず	すぶた はるさめさらだ わかめすーぷ	きなこむしぱん	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ きゅうり わかめ
	6 火	うのはなくっきー	◇きすのてんぶら おくら ぶちとまと こまつなとじゃこのごまあえ だいこんのみそしる	ばーむくーへん	きす ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ てんぶらこ ごま	おくら、ぶちとまと こまつな、にんじん だいこん、にんじん
	7 水	べびーはーす	さけのしおやき かぼちゃのそぼろあん きやべつのみそしる	じゃことーすと	さけ とりみんち みそ	こめ かたくりこ	かぼちゃ、たまねぎ きやべつ、にんじん、たまねぎ
	8 木	えだまめ	ろーるぱん くらむちやうだー こーんさらだ ばなな	ぼてとふらい	あさり、ペーこん	ろーるぱん 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、とまと れたす、きゅうり、こーん ばなな
	9 金	かぼちゃぼーろ	ごぼうとぶたにくのいためもの もやしとあおなのあえもの とうふとわかめのみそしる	よーぐると	ぶたにく みそ、とうふ	こめ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、えのき もやし、ほうれんそう、こまつな わかめ、ねぎ
	10 土		おべんとうもち				
	12 月	あかちゃんせんべい	◇がんとだいののにももの きやべつとつなのあえもの しめじとふのみそしる	おしゃぶりこんぶ ・ かりんとう	がんもどき、とりにく つな みそ	こめ、さといも ふ	だいこん、にんじん、こんにゃく きやべつ、にんじん しめじ、ねぎ
★	13 火	ふわふわちっぷ	しーふーどかれー まかろにさらだ ちーず	あじさいぜりー	とりにく、えび、いか、あさり ろーすはむ ちーず	こめ じゃがいも、かれーるう まよどれ、まかろに	にんじん、たまねぎ きゅうり、にんじん
★	14 水	よーぐると	〈あじさいらんち〉 みーとろーふ あじさいさらだ ぶちとまと きやべつのすーぷ	けーき	あいびきにく	こめ かたくりこ まりねどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、えだまめ れたす、きゅうり、ばぶりが ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん
	15 木	さくつとあられ	ひじきごはん とりとさといものにももの さんしよくあえ とうふのすましじる	まりーびすけつと	あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さといも	ひじき、にんじん にんじん、れんこん、こんにゃく もやし、こまつな、こーん しいたけ、ねぎ
	16 金	ばなな	ぎゅうにくとびーまんのいためもの たたききゅうり わんたんすーぷ	♪こめぼんぼう	ぎゅうにく	こめ はるさめ ごまあぶら わんたん	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ きゅうり しいたけ、みつば
	17 土		おべんとうもち				
	19 月	むらさきもちっぷ	ぎゅうどん たけのこのきんぴら もやしのみそしる	きらずあげ	ぎゅうにく かつおぶし みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ たけのこ、あかこんにゃく もやし、にんじん、たまねぎ
	20 火	りんご	◇ぶたばらとこんさいのにももの きゅうりとじゃこのすのもの にゅうめん	ばいんちーず くらっかー	ぶたばらにく ちりめんじゃこ	こめ そうめん	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん きゅうり、れたす ほししいたけ、ねぎ
★	21 水	べびーはーす	しよくぱん たんどりーちきん ぶちとまと ぼてとさらだ たまねぎとしめじのすーぷ	おにおんとペーこん のすこーん	とりにく、よーぐると ろーすはむ	しよくぱん かれーこ じゃがいも、まよどれ	ぶちとまと きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、ばせり
	22 木	ちーず	ゆかりごはん あかうおのにつけ ごもくおから だいこんのみそしる	うのはなくっきー	あかうお おから、とりにく、あぶらあげ みそ	こめ	ゆかり にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、わかめ、にんじん、ねぎ
	23 金	わかめのせんべい	あげじゃがのうまに ごもくはるさめ きのこすーぷ	くだものぜりー	ぎゅうにく とりみんち	こめ じゃがいも はるさめ	にんじん、ねぎ にんじん、れたす、玉ねぎ しめじ、しいたけ、えのき、たまねぎ、ばせり
	24 土		おべんとうもち				
	26 月	せんべい	すきやきふうに もやしときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	みるくぱん	ぎゅうにく、あつあげ みそ、あぶらあげ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんにゃく もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	27 火	うのはなくっきー	かλείのかれーふうみやき はむともやしのまよねーずいため やさいとまとのすーぷ	えだまめ ・ ちーず	からすがれい ろーすはむ	こめ かれーこ まよどれ	もやし、きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
	28 水	とまと	やきそば にくだんごいりちゅうかすーぷ ばなな	ゆでとうもろこし	ぶたばらにく とりみんち、ぶたみんち	ちゅうかめん、やきそばそーす	にんじん、たまねぎ、きやべつ たまねぎ、にんじん、みつば、しょうが ばなな
★	29 木	よーぐると	◇とりのさつぱりに おくら つないりだいこんさらだ ぶたにくとえのきのみそしる	みなづき	とりにく つな みそ、ぶたにく	こめ まよどれ、ごま	おくら だいこん、にんじん、きゅうり えのき、にんじん、ねぎ
	30 金	さくつとあられ	はやしらいたす しーざーさらだ りんご	みれーびすけつと	ぎゅうにく ペーこん	こめ はやしろ、びーふしちゅーるう しーざーどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ぐりんびーす、とまと れたす、きゅうり りんご

* _____ 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。

* [] は保育園で作る手作りおやつです。

* 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。

* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



6月に入り、梅雨の季節となりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続く、体調を崩しがちです。そして、カビやばい菌が活発に働くようになり、食中毒も起こりやすくなります。うがい、手洗いなどの習慣をつけ、予防に努めましょう。また、規則正しい食生活を通して暑さに負けない元気な体をつくっておくことも大切です。



水分補給

日中の気温が急に暑くなり、気をつけておきたい子どもの水分補給。適度に水分補給をしながら 過ごしていきましょう。

必要な水分量とは

必要な水分量は年齢によって異なります。気温や体調に影響を受けますが、目安として参考にしてください。

乳児：150ml/kg/日 幼児：100ml/kg/日 学童：80 /ml/kg/日 成人：50 /ml/kg/日



水分補給のタイミング

汗をかいてから、喉が渇いてからではなく、喉が渇く前から十分な水分補給をすることが脱水を防ぐポイントです。

起床時・運動の前後・食事やおやつ時・入浴前後・寝る前などこまめに飲むことをお勧めします。

※ジュースなど欲しがる場合もありますが、基本の水分補給は無糖の水かお茶にすることが大切です。



6月4日は虫歯予防デー

食事をおいしく食べるために

よく噛んで食べる

唾液には、口の中をきれいにする作用があります。よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促されるので、虫歯予防になります。

歯磨きは大切

食事の後は、食べ物のかすが歯につきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分により、虫歯の原因菌が増殖します。まずは、歯磨きをしましょう。



食事のバランスはよく

糖分の摂りすぎは虫歯の原因の一つです。水分補給も、糖分の入っている飲み物よりも、お茶や水が良いでしょう。規則正しく食べる習慣と、歯を丈夫にする栄養素を積極的に

歯を丈夫にする食べ物は？

たんぱく質は歯や骨を構成する重要な栄養素です。さらにカルシウムやビタミンA、Dを摂ることで丈夫な歯が作られます。

◎大豆製品、海藻類、小魚、きのこ類などに豊富に含まれています。

今月のメニューより

★給食★ 6月8日

クラムチャウダー

材料(4人分)

玉ねぎ	中1個
人参	小1本
じゃが芋	中2個
ベーコン	80g
トマト	2個
剥きあさり	150g
バター	30g
小麦粉	30g
牛乳	150ml
顆粒コンソメ	15g
水	350ml

下ごしらえ

2cm角切り
1.5cm角切り
2cm角切り
1cm角色紙切り
湯剥きし、角切り
熱湯で洗い、臭みをとる

作り方

①鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める
②小麦粉を加え、まんべんなく混ぜるように炒め、牛乳を少しずつ加え伸ばし、水とじゃが芋を加え、煮る
③じゃが芋が柔らかくなったなら、トマトとアサリを加え、コンソメで調味し、ひと煮立ちさせる



★おやつ★ 6月29日

水無月(電子レンジで簡単バージョン)

材料(6個分)

砂糖	100g
小麦粉	100g
水	300ml
甘納豆	50g

作り方

①甘納豆を牛乳パックに敷いておく
②ボウルに砂糖、小麦粉を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる
③水を1/3ほど加え、なめらかに混ぜる
④残りの水を入れ、なじむまでよく混ぜる
⑤牛乳パックに濾しながら流し入れる
⑥きちんとラップをし、500Wのレンジで7分加熱する

