

2018年4月 給食予定実施献立

あゆみこども園

	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 ちょうしきをとのえる
2	月	<u>むらさきもちっぷ</u>	◇あげじゃがのうまい きゅうりのしそあえ はるきやべつのみそしる	びすこ	ぎゅうにく みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ きゅうり、ゆかり にんじん、きやべつ、たまねぎ
★ 3	火	ちーず	たけのこごはん あかうおのしおやき あおなときのこのあえもの とうふのすましじる	いちご ・ まりーびすけっと	とりにく、あぶらあげ あかうお とうふ	こめ	にんじん、たけのこ にんじん、こまつな、えのき、しめじ しいたけ、みつば
★ 4	水	<u>さくつとあられ</u>	すぶた もやしのちゅうかあえ ちんげんさいのすーぶ	しんじゃがのほてとふらい	ぶたばらにく ペーこん	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ にんじん、もやし、きゅうり ちんげんさい、たまねぎ
5	木	りんご	とりにくのてりやき ほてとさらだ こんそめすーぶ	きなこーすと	とりにく ろーすはむ きなこ	こめ じゃがいも、まよどれ しよくぼん、まーがりん	にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ばせり
6	金	<u>うのはなくっきー</u>	ぶたどん がんものにつけ しんじゃがのみそしる	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん)	ぶたばらにく がんも みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きやべつ、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、わかめ
7	土		にゅうえんしき				
9	月	<u>べびーはーす</u>	ちきんかれー ふくじんづけ こーんさらだ ちーず	とろペー ・ ぱりんこ (乳児:てつしおせんべい)	とりにく、すきみろく ちーず あぶらあげ ぎゅうにく	こめ かれーるう、じゃがいも まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく ふくじんづけ にんじん、れたす、きゅうり、こーん
★ 10	火	よーぐると	きつねうどん しんごぼうときゅうりくのしぐれに はくさいのあっさりづけ	すていっくばい	あぶらあげ ぎゅうにく	うどん こむぎこ、ばたー	ほししいたけ、わかめ にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく にんじん、はくさい
★ 11	水	ばなな	ぶたじゃが こまつなとさつまあげのあえもの とうふとなめこのみそしる	くだものぜりー(もも)	ぶたばらにく さつまあげ みそ、とうふ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげんまめ こまつな なめこ、ねぎ
12	木	わしゃあげ	ちゃぶちえ だいこんときゅうりのちゅうかあえ もやしとわかめのすーぶ	ふかしいも	ぶたばらにく	こめ はるさめ さつまいも	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、きくらげ だいこん、きゅうり にんじん、もやし、わかめ
13	金	<u>さくつとあられ</u>	さけのほてとやき さんしよくあえ とんじる	ばなな	さけ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも、まよどれ さといも	もやし、こまつな、こーん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
14	土		おべんとうもち				
16	月	<u>あかちゃんせんべい</u>	さわらのさいきょうやき すなっぶえんどう せんぎりだいこんのもの たまねぎのみそしる	みれーびすけっと	さわら、しろみそ あぶらあげ、ちくわ みそ	こめ	すなっぶえんどう にんじん、きりほしだいこん にんじん、たまねぎ、わかめ
★ 17	火	ちーず	◇いりどり ちぐさあえ しめじとふのみそしる	とうにゅうむしぼん	とりにく あぶらあげ ふ、みそ とうにゅう	こめ さといも こむぎこ	にんじん、こんにゃく、れんこん、ほししいたけ、えだまめ にんじん、きやべつ しめじ、ねぎ
誕生会	★ 18	水	(ばーすでーらんち) みーとろーふ(ほてとそーすぞえ) ませどあんさらだ こーんすーぶ	けーき	あいびきみんち ぎゅうにゅう、なまぐりーむ、たまご	こめ かたくりこ、じゃがいも さつまいも、まよどれ こむぎこ	にんじん、たまねぎ あずばらがす にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう たまねぎ、こーん、ばせり いちご
19	木	<u>わかめのせんべい</u>	ろーるぼん ういんなー ほいるきやべつ ぽーくびーんず	きらずあげ	ういんなー ぶたばらにく、だいず	ろーるぼん じゃがいも	きやべつ にんじん、たまねぎ、とまとかん
20	金	<u>ふわふわちっぷ</u>	やきそば にくだんごいりちゅうかすーぶ ばなな	みるくぼん	ぶたばらにく ぶたみんち、とりみんち	ちゅうかめん、やきそばそーす かたくりこ	にんじん、たまねぎ、きやべつ、もやし しいたけ、だいこん、みつば、しょうが、ねぎ ばなな
21	土		おべんとうもち				
★ 23	月	<u>べびーはーす</u>	◇さばのしおやき ごもくひじき もやしのみそしる	ぶれーんけーき	さば だいず、あぶらあげ、ちくわ みそ たまご	こめ こむぎこ	にんじん、ひじき、こんにゃく にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ
★ 24	火	いちご	♪ぶたにくのおろしそーすがけ おんやさい ようふうみそしる	かなっぺ (ちーず&きゅうり) (つなまよ)	ぶたろーす(♪こまぎれにく) ペーこん ちーず、つな	こめ じゃがいも まよどれ、こむぎこ	だいこん、こーん、こまつな にんじん、ぶろっこりー にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ きゅうり
25	水	よーぐると	ちくげんに ごもくはるさめ とうふとわかめのみそしる	いもけんぴ (♪むらさきせんべい)	とりにく とりみんち とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ はるさめ	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、れたす わかめ
26	木	<u>うのはなくっきー</u>	しよくぼん にくだんごのとまとに すばげていさらだ	かりんとう ・ きういふるーつ	ぶたみんち、とりみんち ろーすはむ	しよくぼん ごまあぶら、ぼんこ、じゃがいも すばげてい、まよどれ	たまねぎ、ぶろっこりー、とまとかん にんじん、きゅうり
27	金	わしゃあげ	けいちゃんやき もやしとこまつなのあえもの だいこんとみつばのすましじる	よーぐると	とりにく、みそ		にんじん、きやべつ、にら、もやし、にんにく もやし、こまつな しいたけ、だいこん、みつば
28	土		おべんとうもち				
30	月		ふりかえきゅうじつ				

* _____は、自然食品のお菓子です。
* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。
* 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。
* 手作りおやつの日 の原材料を献立の一番下の欄に記載しています。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
* 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。



ご入園・ご進級おめでとうございます！



春の陽気と共に今年度がスタートしました。新しいお友達や保育者に囲まれ、新たな環境のなかで毎日ドキドキワクワクしていることでしょう。毎日楽しく過ごせるように、生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日を過ごせるようにしましょう。

あゆみこども園の給食について



あゆみこども園の給食づくりは、栄養のバランスを考えて、旬の野菜・果物・魚などを取り入れ季節感のある献立を立てています。そして、食材の本来の味を味わえるように薄味を心がけています。子どもの好みも考えながら、食事が楽しいものとなるように配慮しています。毎月献立を配布するので食材の確認をお願いします。



1日のスタートは朝ごはんから！



★朝ごはんの重要性★

4月のテーマは「朝ごはん」についてです。

朝ごはんは脳や体にエネルギーを補給するだけでなく、体温をあげて目覚めさせたりします。また、腸を刺激して、便通を促したり大切な役割があります。

〈朝ごはんに食べてほしい組み合わせ〉

主食のごはんやパンそして温かい汁物を取り入れましょう。

★朝ごはんをしっかり食べるには★

- ・早寝・早起きをして朝ごはんの時間に余裕を持たせましょう
- ・よく遊び、よく食べて、ゆっくり休みましょう
- ・みんなで楽しく、家族で食卓を囲みましょう

和食



洋食



簡単！ 朝ごはんレシピ



★煮じゃこのおにぎり★

材料(4人分)

- ・じゃこ 100g
- ・砂糖 小さじ1.5
- ・酒 15cc
- ・醤油 20cc



作り方

- ①じゃこを塩抜きする。
- ②鍋にじゃこのヒタヒタにつかるくらいの水を入れ、沸騰させる。
- ③②に酒、じゃこをいれる。
- ④砂糖と醤油を入れ汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ご飯と混ぜ、おにぎりの形にする。

余った煮じゃこは
冷凍保存できます！

★春キャベツとベーコンのトマトスープ★

材料(4人分)

- ・春キャベツ 150g
- ・玉ねぎ 1個
- ・ベーコン 4枚
- ・水 250～300cc
- ・トマト缶(ホール) 1缶
- ・コンソメ(キューブ) 1個



作り方

- ①野菜とベーコンを切る。
- ②ベーコンと玉ねぎを炒める。キャベツも加えさらに炒める。
- ③①がしんなりしてきたら、トマト缶と水を入れる。
- ④コンソメで味を調える。

