

2018年5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 ちようしをととのえる |
|--------|------------|--|-----------------------------|---|---|--|
| 1 火 | うのはなくっきー | はやしらいす しーざーさらだ りんご | まかるにのきなこあえ | ぎゅうにく ベーコン きなこ | こめ はやしろう しーざーどれっしんぐ まかるに | にんじん、たまねぎ、たけのこ、まっしゆるーむ、ぐりんぴーす、とまとかん れたす、きゅうり りんご |
| ★ 2 水 | むらさきもちっぷ | かいせんちゅうかそば だいこんときゅうりのちゅうかあえ ふる一つぼんち | こめぼんぼう (乳児:さくつとあられ) | ぶたにく、いか、えび | ちゅうかめん、かたくりこ ごまあぶら | にんじん、もやし、きやべつ、きくらげ だいこん、きゅうり ふる一つかん |
| 3 木 | | けんぼうきねんび | | | | |
| 4 金 | | みどりのひ | | | | |
| 5 土 | | こどものひ | | | | |
| 7 月 | よーぐると | すきやきふうに かつおめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる | おれんじ・ぱりんこ (乳児:あかちゃんせんべい) | ぎゅうにく、ふ、あつあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ | こめ じゃがいも | にんじん、たまねぎ、こんにやく、ねぎ かつおめ きゅうり、れたす にんじん、たまねぎ、わかめ |
| ★ 8 火 | べびーはーす | まめごはん かつおのたつたあげ やさいとひじきのしらあえ わかたけじる | おこのみやき | ちりめんじゃこ かつお とうふ、みそ ぶたみんち、たまご、かつおぶし | こめ かたくりこ ごま おこのみやき、ながいも、てんかす、そーす | にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ひじき にんじん、たけのこ、わかめ きやべつ、あおのり |
| 9 水 | ばなな | ◇とりにくとじゃがいものほっこりに こまつなのおかかあえ きやべつとだいこんのみそしる | まりーびすけつと ・ とろべー | とりにく、あつあげ かつおぶし みそ | こめ じゃがいも | にんじん、きやいんげん こまつな にんじん、きやべつ、だいこん |
| ★ 10 木 | ちーず | ろーるぼん とりのてりまよやき あすばらのさらだ こんそめすーぶ | そふとぜりー | とりにく ぎゅうにゅう | ろーるぼん まよどれ うましおどれっしんぐ そふとぜりーのもと | にんじん、あすばら、れたす、きゅうり にんじん、たまねぎ、ばせり ふる一つかん、りんご、ばなな |
| 11 金 | かぼちやぼーろ | まーぼーどうふ はるさめさらだ だいこんのちゅうかすーぶ | たまごふしょうぶりん | ぶたひきにく、とうふ、みそ ろーすはむ | こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら | にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ きゅうり にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ |
| 12 土 | | おべんとうもち | | | | |
| 14 月 | あかちゃんせんべい | しろみざかなのこーんまよやき すなっぶえんどう おんやさい もやしのみそしる | みれーびすけつと | しろみざかな みそ | こめ まよどれ じゃがいも | こーん すなっぶえんどう にんじん、ぶろこりー にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ |
| 15 火 | てつしおせんべい | ちくぜんに もやしときゅうりのすのもの なめこのみそしる | みるくぼん | とりにく とうふ、みそ | こめ | にんじん、だいこん、こんにやく、たけのこ、ごぼう、ほしいたけ もやし、きゅうり なめこ、ねぎ |
| ★ 16 水 | ばなな | みーとろーふ(ぐりんぴーすそーす) しんじやかとまっしゆるーむのそてー はるきやべつすーぶ | けーき | あいびきみんち ベーコン | こめ かたくりこ じゃがいも | にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす たまねぎ、まっしゆるーむ にんじん、きやべつ、もやし いちご |
| ★ 17 木 | わしやあげ | ♪ぶたにくのとまとそーすがけ そらまめのさらだ まかるにすーぶ | よもぎむしぼん | ぎゅうにゅう、なまくりーむ、たまご ぶたろーす(♪ぶたこまにく) | こめ じゃがいも、まよどれ まかるに むしぼんみつくす | たまねぎ、びーまん、とまとかん にんじん、そらまめ、こーん にんじん、たまねぎ、びーまん よもぎ |
| 18 金 | きういふる一つ | ◇いりどり こまつなとまよしのなっとうあえ だいこんのみそしる | よーぐると | とりにく なっとう あぶらあげ、みそ | こめ さといも | にんじん、こんにやく、れんこん、えだまめ、ほしいたけ こまつな、もやし だいこん、にんじん、わかめ |
| 19 土 | | おべんとうもち | | | | |
| 21 月 | わかめのせんべい | さけのちーずやき あすばら ようふうおから みねすどろーね | ばなな | さけ、ちーず おから、ベーコン だいや | こめ | あすばら にんじん、えりんぎ、しめじ にんじん、たまねぎ、とまとかん |
| ★ 22 火 | りんご | ◇しんじやがのそぼろに こまつなとじゃこのごまあえ もずくのみそしる | まーまれーどけーき | とりみんち ちりめんじゃこ みそ たまご | こめ じゃがいも、かたくりこ ごま こむぎこ | にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、こまつな もずく、たまねぎ、ねぎ まーまれーどじゃむ |
| ★ 23 水 | さくつとあられ | しょくぼん ちーずかつ(♪ぶたこまにくのもの、ちーず) やさいのまりね からふるすーぶ | うのはなくっきー ・ きういふる一つ | ぶたろーす(♪ぶたこまにく)、ちーず ろーすはむ | しょくぼん ぼんこ まりねどれっしんぐ | にんじん、れたす、きゅうり たまねぎ、ぼぶりか、きやべつ |
| 24 木 | かぼちやぼーろ | いかとやさいのもの もやしとそぼろのさらだ とうふのみそしる | きらずあげ ・ とろべー | いか、ちくわ とりみんち とうふ、みそ | さといも ごまあぶら | にんじん、だいこん、こんにやく きゅうり、もやし、ぼぶりか わかめ |
| 25 金 | むらさきもちっぷ | ぼーくかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ おれんじ | くだものぜりー | ぶたばらにく、すきむみるく | こめ じゃがいも、かれーう いたりあんどれっしんぐ | にんじん、たまねぎ、まっしゆるーむ、にんにく、ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと おれんじ |
| 26 土 | | おべんとうもち | | | | |
| 28 月 | むらさきもせんべい | ◇さばのみそに あおなとせんざりだいこんのあえもの とうふとやさいのすましじる | びすこ | さば、みそ とうふ | | しょうが にんじん、せんざりだいこん、ほうれんそう ふき、えのき、しいたけ |
| ★ 29 火 | ばなな | ぶたばらときやべつのためもの ちくわときゅうりのちゅうかあえ ちんげんさいのすーぶ | ばいんちーずくらかー | ぶたばらにく、みそ ちくわ ぐりーむちーず | こめ くらかー | にんじん、たまねぎ、きやべつ、しめじ きゅうり ちんげんさい、たまねぎ、しいたけ ばいんちーずかん |
| ★ 30 水 | よーぐると | とりにくのさつぱりに つないりだいこんさらだ はるきやべつのみそしる | こいのぼりぼん | とりにく つな みそ、あぶらあげ | こめ ごま、まよどれ しょくぼん | にんじん、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、きやべつ いちごじゃむ、れーずん |
| 31 木 | ふわふわちっぷ | ぶたにくのしょうがやき たこときゅうりのすのもの(♪じゃこときゅうりのすのもの) ぐだくさんみそしる | いもけんび (乳児:わしやあげ) とろべー | ぶたばらにく たこ(ちりめんじゃこ) みそ | こめ じゃがいも | にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが きゅうり、わかめ にんじん、きやべつ、たまねぎ |

誕生会

- * _____ 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。
- * ★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。
- * □は、職員室前に食材を展示しています。

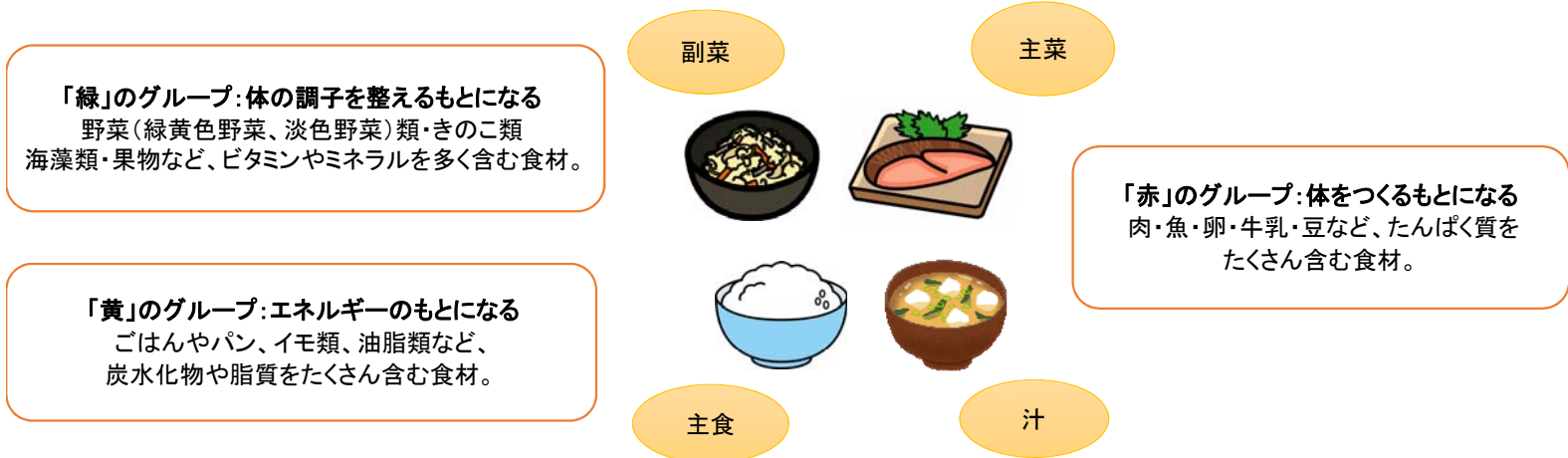
給食で新しく取り入れる食材
園で初めて提供する食材なのでアレルギー反応が出ないか
心配な方は給食までにおうちで一度試していただくようお願いいたします。
5/28 豆腐と野菜のすまし汁 **ふき**



入園・進級から1ヶ月がたちました。こどもたちは少しずつこども園の生活や給食にも慣れてきたのではないのでしょうか。同時に今までの緊張感が緩み、疲れが出やすくなります。バランスの良い食生活で生活リズムを整えましょう！！

一汁三菜のかたちでバランスの良い食事を

栄養バランスの良い食事をするためには、「赤・黄・緑」の3つの食品群の食材をバランスよくとることが大切です。また、三色食品群は、「一汁三菜」の考え方と合わせることでうまく取り入れることができます。



1食の目安量 一手ばかり

幼児

ごはん



<両手にのる量>

パン



<片手にのる量>

野菜・きのこ



<加熱前の量で両手でのる量>

魚・肉・卵



<手のひら1枚分>

(乳児は幼児の7割ぐらいです。)

今月のメニューより

給食からのメニュー紹介(5月21日)

おから

おからは、食物繊維が多く
整腸作用があり、便秘の予防や
改善に効果があります！！

★洋風おから★



材料

- ・おから 200g
- ・人参 150g
- ・本しめじ 50g
- ・えりんぎ 50g
- ・ベーコン 100g
- ・コンソメ キューブタイプ1個
- ・みりん 大さじ1.5
- ・油 少々

作り方

- ①人参を千切りに、ベーコンは細切りに切る。
- ②しめじは1/2に切り、エリンギは細く切る。
- ③おからを炒る。
- ④フライパンに油を入れ①を炒め、炒まったら②を入れる。
- ⑤④に③を入れ、少し水を入れて水分をとばす。
- ⑥みりん、コンソメを入れて味付けする。
- ⑥味が足りなければ塩を足す。

日々の食卓に「まごわやさしい」を取り入れてみよう！

「まごわやさしい」は、和の食材で日本に昔からあり、なじみのある食材です。それぞれ健康に効果があると言われるものばかりなので**7つの食材**を取るように心がけてみましょう。



- ・「ま⇒豆類」大豆、豆腐、納豆などの大豆製品。
- ・「ご⇒ごま」ゴマやナッツ、落花生、銀杏などの種実類。
- ・「わ⇒わかめ(海藻類)」ひじきやのり、昆布などの海藻類。
- ・「や⇒野菜」淡色野菜や緑黄色野菜、根菜などの野菜類。
- ・「さ⇒さかな」あじ、さば、さけなどの魚類。
- ・「し⇒しいたけ(キノコ類)」しめじ、エリンギ、まいたけなどのキノコ類。
- ・「い⇒イモ類」じゃがいも、さつまいも、里芋などのイモ類。

