

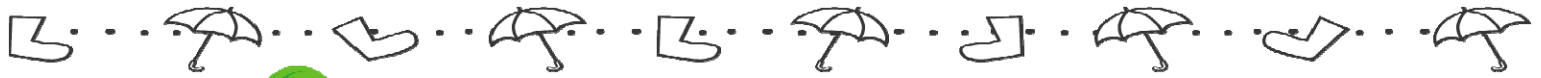
2018年6月 給食予定実施献立

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 ちようしきをとのえる
1	金	<u>むらさきいちつぶ</u>	びびんば えびまよ わかめすーぶ	みるくばん	ぶたみんち、みそ えび	こめ ごま まよどれ、かたくりこ ごま	にんじん、ほうれんそう、ぜんまい、もやし わかめ
2	土		おべんとうもち				
4	月	<u>わかめせんべい</u>	◇かんぱちのてりやき きぬさや かぼちゃとひじきのきんぴら しんたまねぎのみそしる	ばーむくーへん	かんぱち みそ、あぶらあげ	こめ	きぬさや にんじん、かぼちゃ、ひじき にんじん、たまねぎ、わかめ
★ 5	火	<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 ばなな	あじさいぜりー	とりにく、すきむみるく	こめ かれーるう、じゃがいも ふれんちどれっしんぐ ぜりーのもと	にんじん、たまねぎ、まつしゆるーむ、にんにく ふくじんづけ にんじん、きゅうり、れたす、こーん ばなな ふる一つかん
6	水	きういふる一つ	あげじゃがのうまに きゅうりのしそあえ とうふとわかめのみそしる	じゃことーすと	ぎゅうにく とうふ、みそ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり、あおじそ こまつな、わかめ あおのり
7	木	<u>ふわふわちつぶ</u>	とりにくとやさいのとまとい ぱりぱりさらだ もやしのすーぶ	きらずあげ ・ おれんじ	とりにく	こめ じゃがいも ぎょうざのかわ しーざーどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゆるーむ、とまとかん れたす、きゅうり にんじん、もやし、たまねぎ
★ 8	金	よーぐると	ほっとどつく ぐりーんさらだ びーんずいりやさいすーぶ	ばなな	ういんなー、(乳児:ういーこー) だいず、ペーこん	ろーるばん かれーこ まりねどれっしんぐ じゃがいも	きやべつ れたす、きゅうり、ぶろっこりー にんじん、たまねぎ
9	土		おべんとうもち				
11	月	ちーず	かれいのおーぶんやき あすばら はむともやしのまよねーずいため からふるすーぶ	いもけんぴ (乳児:わしやあげ)	からすがれい ろーすはむ	こめ まよどれ	あすばら にんじん、もやし、きゅうり、こーん ばぶりか、たまねぎ、きやべつ
★ 12	火	<u>かぼちゃぼーろ</u>	じゃーじゃーめん とうもろこし とうみょうのすーぶ	おれんじぼんち	ぶたみんち、みそ	ちゅうかめん	たまねぎ、きゅうり、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく とうもろこし とうみょう、もやし りんご、ばなな、ふる一つかん、おれんじじゅーす
誕生会			(ばーすでーらんち) みーとろーふ (じゅれぞえ) やさいのさらだ ようふうみそしる				
★ 13	水	えだまめ		けーき	とりみんち、ぶたみんち みそ、ペーこん こむぎこ、たまご	こめ かたくりこ うましおどれっしんぐ ぎゅうにゅう、なまくりーむ	にんじん、たまねぎ ばぶりか、おくら、かんてん、ほんず れたす、きゅうり、 <u>むらさきやべつ</u> にんじん、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ねぎ いちご
14	木	ばなな	◇にくどうふ もやしとこまつなのあえもの かぼちゃのみそしる	かりんとう ・ とろペー	とうふ、ぎゅうにく みそ、あぶらあげ	こめ	たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ もやし、こまつな かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ
15	金	<u>うのはなくっきー</u>	とりにくとしんじゃがのかれーふうみ おほしさまのあえもの きやべつとだいこんのみそしる	よーぐると	とりにく ちーず、かつおぶし みそ	こめ じゃがいも、かれーこ	びーまん、まつしゆるーむ にんじん、おくら、きゅうり にんじん、きやべつ、だいこん
16	土		おべんとうもち				
18	月	わしやあげ	ぶたじゃが ちぐさあえ もやしのみそしる	えだまめ ・ ちーず	ぶたばらにく あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん にんじん、きやべつ にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ
★ 19	火	<u>あかちやんせんべい</u>	◇あげさばのおろしに (滋賀) あかこんにゃくのきんぴら ぐたくさんみそしる	けーくされ	さば かつおぶし ぶたこまにく、みそ ぎゅうにゅう、ペーこん	こめ かたくりこ じゃがいも ほっとけーきみつくす	だいこん、ねぎ、しょうが こんにゃく、たけのこ にんじん、たまねぎ、きやべつ こーん、えだまめ
★ 20	水	ばなな	♪ぶたにくのうめしょうがやき おくら あおなとせんぎりだいこんのあえもの きやべつのみそしる	<u>みれーびすけっと</u>	ぶたろーす(♪ぶたこまにく) みそ	こめ	しょうが、かつおうめ、 <u>おくら</u> にんじん、せんぎりだいこん、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、きやべつ
21	木	ちーず	けいちやんやき じゃこときゅうりのすのもの おくらのすましじる	きなこむしばん	とりにく、みそ ちりめんじゃこ ふ きなこ	こめ むしばんみつくす	にんじん、きやべつ、にら、もやし、にんにく きゅうり、れたす、わかめ おくら、えのき
22	金	<u>かぼちゃぼーろ</u>	しよくばん えびかつ びーんずさらだ きやべつのすーぶ	たまごふしようぷりん		しよくばん えびかつ あおじそどれっしんぐ	にんじん、きゅうり、こーん にんじん、たまねぎ、きやべつ
23	土		おべんとうもち				
25	月	よーぐると	あじのえすかべっしゅ ぺんねのとまといため あすばらのすーぶ	まりーびすけっと	あじ ペーこん	こめ かたくりこ まかるに	にんじん、たまねぎ、ばせり たまねぎ、びーまん、とまとかん あすばら、こーん、たまねぎ
★ 26	火	<u>べびーはーす</u>	◇ぶたにくのからあげ ちしやな ごもくはるさめ じゃがいものみそしる	きういふる一つ ・ <u>うのはなくっきー</u>	ぶたばらにく とりみんち みそ	こめ かたくりこ はるさめ じゃがいも	ちしやな にんじん、たまねぎ、れたす にんじん、たまねぎ、わかめ
★ 27	水	<u>むらさきいちつぶ</u>	うめふうみばすた はんぺんいりとりにくだんご おれんじ	ほうれんそうとこーんのすこーん	しらす とりみんち、はんぺん ぎゅうにゅう、ばたー	すばげてい かたくりこ こむぎこ	うめ、 <u>おおば</u> 、だいこん、のり にんじん、たまねぎ おれんじ ほうれんそう、こーん
28	木	えだまめ	ちゃぶちえ もやしのなむる ちんげんさいのすーぶ	みなづき	ぶたばらにく あずき	こめ はるさめ、ごまあぶら ごまあぶら こむぎこ、かたくりこ	にんじん、びーまん、たけのこ、たまねぎ、きくらげ にんじん、きゅうり、もやし たまねぎ、ちんげんさい、しいたけ かんてん
29	金	<u>さくっとあられ</u>	たんどりーちきん ぶろっこりー じゃーまんぽてと こんそめすーぶ	くだものぜりー	とりにく ペーこん	こめ よーぐると、かれーこ じゃがいも	ぶろっこりー たまねぎ にんじん、たまねぎ、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、0・1才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。
* は、職員室前に食材を展示しています。

* ★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。



6月に入り、梅雨の季節がやってきました。
これから夏にかけて蒸し暑い日が続きます。体調管理には十分に気をつけて、
規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない元気な体を作っていきましょう！！



6月はカミカミ習慣

6月4日から10日は『歯と口の健康習慣』です。体の健康と、関係の深い歯の大切さについて考えてみましょう。



噛む力を育てるには

★よく噛むことの効果★

①食べ物の消化、吸収をよくする

よく噛むと唾液が出ます。
唾液には消化を助ける成分が
含まれています。

②虫歯予防に役立つ

噛むことで唾液がよく出て、
唾液の効果により虫歯菌の
働きが弱くなります。

③肥満を防ぐ

よく噛むことで脳にある満腹中枢が
刺激されて満腹感が得られます。



④脳の働きを活性化させる

しっかり噛むと、顔の近くの
頭の血管や神経が刺激され
脳の働きが活発になります。



【よく噛んで食べるということは、ゆっくり食べるということ。】

ゆっくり食べるようになると、食べ物の味・におい・舌触りなどを十分に味わうことができます。
この時期に食べ物をしっかり噛み、味わい、食べる力を豊かに育てていきましょう。



今月のメニューより



今年の食育活動として、6月から郷土料理を給食で提供します。
子どもたちに、郷土の食文化や生産物に興味関心を持ってもらうことを目標に、取り入れることになりました。
おたよりにレシピを紹介していくので、ご家庭での参考にしてください。

★給食★6月19日

今月の郷土料理『滋賀』(4人分)

赤こんにゃくのきんぴら

食材

・たけのこ	150～200g
・赤こんにゃく	100g
・花かつお	3g
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1.5
・砂糖	小さじ1
・サラダ油	小さじ1



作り方

- ①たけのこ、赤こんにゃくは短冊切りに切り、こんにゃくはあく抜きする。
※あく抜き→沸騰したお湯に2～3分こんにゃくをゆでる。
- ②鍋に油を入れて、こんにゃく、たけのこの順に炒める。
- ③調味料を加え煮る。



滋賀の名物 赤こんにゃく

派手好きの織田信長がこんにゃくまで赤く
染めたのが、近江八幡の赤こんにゃくの由来です。



※スーパーでも売られているのでぜひ作ってみてください

健康な歯を守る食材



《歯を強くするカルシウム》



《歯のエナメル質となるビタミン》



《歯の土台となるたんぱく質》



《象牙(ぞうげ)質をつくるビタミンc》

