

# 2017年4月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

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 土		おべんとうもち				
3 月	ふわふわちっぷ	たけのごはん さけのしおやき ひじきのにも(みえけん) ぶろっこりー えのきとふのみそしる	ぷりん	とりにく さけ だいず、あぶらあげ みそ	こめ ふ	たけのこ、にんじん ひじき、にんじん、れんこん ぶろっこりー えのき、ねぎ
4 火	せんべい	とりとやさいのとまどに かいそうさらだ もやしのすーぶ	まかろにの きなこあえ	とりにく えび	こめ、じゃがいも てづくりどれっしんぐ	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
5 水	よーぐると	はっぼうさい はるさめさらだ わかめすーぶ	いちご ・ びすけつと	ぶたにく ろーすはむ	こめ はるさめ、ごまあぶら ごま	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが きゅうり わかめ
6 木	かぼちやすていっく	◇いかとやさいのにも あおなとつなをあえもの とうふとあおさのみそしる	かなっぺ	いか、ちくわ つな とうふ、みそ あぶらあげ、かまぼこ	こめ、さといも、こんにやく	だいこん、にんじん ほうれんそう、こまつな、にんじん あおさ ねぎ
7 金	さくつとあられ	きつねうどん しんごぼうとぎゅうにくのしぐれに ぶろっこりーのおかかあえ	♪はなみだんご (♪:せんべい)	ぎゅうにく かつおぶし	うどん こんにやく	ごぼう、にんじん ぶろっこりー
8 土		おべんとうもち				
10 月	むらさきもちっぷ	◇かつおのたつたあげ ちぐさあえ ぐだくさんみそしる	とろべー ・ かりんとう	かつお あぶらあげ ぶたにく	こめ、かたくりこ じゃがいも	きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ
11 火	よーぐると	がめに(ふくおかけん) こまつなのおかかあえ たまねぎともずくのみそしる	ばなな ・ ここなっつさぶれ	とりにく かつおぶし あぶらあげ、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 こまつな たまねぎ、にんじん、もずく、ねぎ
12 水	あかちゃんせんべい	かれーらいす いたりあんさらだ ちーず	おこのみやき	ぎゅうにく ちーず	こめ、じゃがいも、かれーるう てづくりどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと
13 木	うのはなくつきー	しょくばん すくらんぶるえっく おんやさい ういんなーとやさいのすーぶ	はるじゃがの べいんどぼてと	たまご ういんなー	しょくばん じゃがいも、てづくりどれっしんぐ	にんじん、ぶろっこりー にんじん、きゃべつ、たまねぎ
14 金	わかめのせんべい	かれないのおーぶんやき ぺんねのとまといため だいこんのすーぶ	くだものぜりー	からすがれい べーこん	こめ べんねまかろに	びーまん、たまねぎ、とまと だいこん、にんじん、わかめ、みつば
16 土		おべんとうもち				
17 月	ばなな	ぎゅうにくとにらのぶるこぎ わかめのなむる だいこんのちゅうかすーぶ	♪さかなっこ ・ ♪せんべい	ぎゅうにく	こめ、はるさめ ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら もやし、わかめ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
18 火	かぼちやすていっく	さわらのてりやき あすばら せんぎりだいこんのにも はるきゃべつのみそしる	いちごかるびす かんでん	さわら あぶらあげ みそ	こめ	あすばら きりほしだいこん、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
誕生会	19 水	ちーず	けーき	あいびきみんち	かたくりこ てづくりどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、あすばら ぶちとまと れたす、きゅうり、すなっぶえんどう きゃべつ、たまねぎ、にんじん
20 木	ふわふわちっぷ	◇とりとじゃがいものほっこりに あおなとときのこのあえもの だいこんのみそしる	おれんじ ・ うのはなくつきー	とりにく、あつあげ ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、いんげん ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
21 金	せんべい	ぶたのしょうがやき ぼてとときゅうり ぶちとまと やさのみそしる	よーぐると	ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	しょうが きゅうり ぶちとまと だいこん、にんじん、きゃべつ
22 土		おべんとうもち				
24 月	あかちゃんせんべい	ぶたばらとだいこんのにも ごしよあえ なめこのみそしる	りんご ・ ♪きらずあげ	ぶたばらにく とうふ、みそ	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん もやし、こーん、にんじん、こまつな、しめじ なめこ、ねぎ
25 火	さくつとあられ	◇あかうおのにつけ きゃべつとつなをあえもの さつまじる	そふとぜりー	あかうお つな ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも	きゃべつ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
26 水	べびーはーす	ささみのてんぷら ごもくまめのにも すなっぶえんどう だいこんのみそしる	ちーず ・ くらっかー	とりささみにく だいず あつあげ、みそ	こめ、てんぷらこ こんにやく	あおのり にんじん、ほししいたけ、こんぶ すなっぶえんどう だいこん、にんじん、ねぎ
27 木	よーぐると	すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	とうにゅうむしばん	ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ、こんにやく、ふ、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、ねぎ かつおうめ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
28 金	うのはなくつきー	ろーるばん びーふはやし こーんさらだ ばなな	♪こめぼんぼう	ぎゅうにく	ろーるばん はやしるう、びーふしちゅーるう てづくりどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、とまと、ぐりんびーす こーん、れたす、きゅうり、にんじん ばなな
29 土		しょうわのひ				

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。

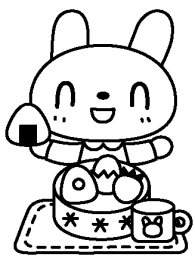
\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

\* (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。

\* 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。



## ご入園・ご進級おめでとうございます

ぽかぽかした日が少しずつ増え、春の訪れを感じます。  
 これからの新しい環境の中、元気に遊ぶために、まずは腹ごしらえ！  
 朝ごはんは一日のエネルギー源です。  
 朝ごはんを食べないと、脳が眠ったままで指令が出せず、体が十分に動きません。  
 牛乳を飲む・スープやみそ汁を飲む・果物を食べる・おにぎりを食べるなど  
 少しずつでも食べる習慣をつけて、生活のリズムをつくっていきましょう。

### 渋川あゆみ保育園の給食は・・・

保育園の給食づくりは、食材本来の味を味わえるように薄味に心がけています。  
 献立名から、味が濃いのでは？と思われるメニューもありますが保育園風にアレンジし提供しています。  
 乳児・幼児と同じ献立で提供していますので中には、乳児に適さない(固さ・味の濃さなど)メニューの時もありますが  
 乳児用に配慮したものを提供しています。  
 配慮のあるメニューについては、あらかじめ献立表に記載させていただいています。

### 今年度の食育

年間を通して、日本の郷土料理や旬の特産物を献立に取り入れながら紹介していきたいと思えます。  
 また、ランチルームに日本地図を掲示するので、お子さんと一緒にご覧ください。

### 今月のメニューより

★給食★ 4月7日

#### 新ごぼうと牛肉の時雨煮

材料(4人分)

牛肉 120g  
 新ごぼう 1本  
 人参 3cm程  
 糸こんにゃく 60g  
 だし汁 300ml

◇ 酒	小さじ2
砂糖	小さじ3
みりん	小さじ1
濃口醤油	小さじ2 1/2

作り方

- ①ごぼうは斜め薄切り、人参は太い千切り、糸こんにゃくは適度な長さに切っておく
- ②油を熱した鍋にごぼうと糸こんにゃくを入れ、炒める
- ③②にだし汁を加え、沸騰したら牛肉をほぐしながら加え、煮立たせアクをとる
- ④◇の調味料で調味し、ごぼうが柔らかくなったら人参を加え、煮汁が少なくなるまで煮る



★おやつ★ 4月18日

#### カルピス寒天

材料(6~9個分)

カルピス原液 100ml  
 水 400ml  
 粉寒天 3g

作り方

- ①鍋に材料をすべて入れ、火をかけ、混ぜながら沸騰させる
- ②型に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める



イチゴやみかんなどのフルーツを入れてもおいしいです  
 その際はフルーツを先に型に並べ、①の液を流し入れ、固めます

