

2017年5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 ちやくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちやしをととのえる
1 月	ふわふわちつぶ	ぶたにくのとまとそーすがけ おんやさい こんそめすーぶ	びすこ	ぶたにく	こめ	たまねぎ、びーまん、とまと ぶろっこりー、にんじん、じゃがいも たまねぎ、にんじん、ぼせり
2 火	かぼちゃぼーろ	とうふのちゆうかに じゃこのすのもの わかめすーぶ	とろペー ・ かりんとう	とうふ、ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ごま	にんじん、はくさい、たけのこ、ちんげんさい、ほししいたけ きゅうり、れたす わかめ
3 水		けんぼうきねんび				
4 木		みどりのひ				
5 金		こどものひ				
6 土		おべんとうもち				
★ 8 月	さくつとあられ	ぼーくかれー いたりあんさらだ ちーず	りんごばい	ぶたばらにく ちーず	こめ、じゃがいも、かれーろう のんおいるどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶちとまと
9 火	ちーず	◇さわらのやさしいあんかけ こまつなのおかかあえ きゃべつとだいこんのみそしる	きらずあげ	さわら かつおぶし みそ	こめ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし きゃべつ、だいこん
★ 10 水	あかちゃんせんべい	◇たけのこによきによきらんち みーとろーふ こーんさらだ やさいととまとのすーぶ	けーき	あいびきみんち	こめ、かたくりこ まりねどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、たけのこ れたす、きゅうり、こーん、にんじん たまねぎ、きゃべつ、とまと
11 木	ばなな	ろーるばん とりとあすばらのいためもの ほてとときゅうり こーんのすーぶ	♪かしわもち (乳児:せんべい)		ろーるばん じゃがいも	あすばら、たまねぎ、にんじん きゅうり こーん、たまねぎ、ぼせり
12 金	むらさきもちつぶ	すきやきふうに こまつなとじゃこのごまあえ たまねぎのみそしる	よーぐると	ぎゅうにく、あつあげ ちりめんじゃこ みそ	こめ、じゃがいも ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ、こんやく こまつな たまねぎ、にんじん、わかめ
13 土		おべんとうもち				
15 月	うのはなくつきー	あじのこうそうばんこやき おんやさい じゃがいものすーぶ	いもけんび	あじ	こめ、ばんこ じゃがいも	ぼせり きゃべつ、にんじん、すなっぐえんどう たまねぎ、にんじん
★ 16 火	よーぐると	まーぼーどうふ もやしのなむる ちんげんさいのすーぶ	にらのおやき	とうふ、ぶたみんち	こめ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり ちんげんさい、たまねぎ
17 水	べびーはーす	とりのてりやき すばげていさらだ きゃべつすーぶ	♪さかなっこ ・ ♪せんべい(ぱりんこ)	とりにく はむ	こめ すばげてい、まよねーず	きゅうり きゃべつ、たまねぎ、にんじん
★ 18 木	いちご	まめごはん あかうおのしおやき こうやどうふのにも だいこんのみそしる	つなまよとーすと	ちりめんじゃこ あかう こうやどうふ みそ	こめ	うすいえんどう にんじん、ほししいたけ、いんげん だいこん、にんじん、わかめ
19 金	わかめのせんべい	◇しんごぼうとぎゅうにくのうまに もやしとあおなのあえもの とうふとあおさのみそしる	ばなな	ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ	ごぼう、にんじん、おくら、こんやく もやし、こまつな、ほうれんそう あおさ
20 土		おべんとうもち				
22 月	かぼちゃぼーろ	◇がんもとだいこんのにも れたすとつなのあえもの きのこのみそしる	よもぎむしばん	がんもどき、とりにく つな みそ	こめ、さといも	だいこん、にんじん、こんやく れたす、きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ、えのき
23 火	ちーず	かれいのおーぶんやき じゃーまんぼてと おにおんすーぶ	りんご	からすがれい ペーこん	こめ じゃがいも	たまねぎ たまねぎ、にんじん、ぼせり
24 水	ふわふわちつぶ	しょうゆらーめん きゅうりとだいこんのちゆうかあえ ばなな	♪こめぼんぼう	ぶたにく	ちゅうかめん	きゃべつ、にんじん、もやし きゅうり、だいこん ばなな
★ 25 木	さくつとあられ	しよくばん ぼーくびーんず やさいのまりね	じゃがいももち	ぶたばらにく、だいた はむ	しよくばん 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、にんじん
26 金	せんべい	にくどうふ さんしよくあえ はるさめすーぶ	くだものぜりー	とうふ、ぎゅうにく	こめ はるさめ	しめじ、ねぎ、えのき、たまねぎ もやし、にんじん、こまつな ちんげんさい、たけのこ
27 土		おべんとうもち				
29 月	あかちゃんせんべい	あげじゃがのうまに じゃこときゅうりのすのもの ごまみそしる	ちーず ・ くらっかー	ぎゅうにく ちりめんじゃこ みそ	こめ、じゃがいも さといも、ごま、ごまあぶら	にんじん、ねぎ れたす、きゅうり だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
★ 30 火	ばなな	けいちゃんやき あかこんやくのきんぴら とうふとあおさのすまじる	でっちようかん	とりにく とうふ	こめ	きゃべつ、にら、もやし、にんじん、にんにく あかこんやく、たけのこ あおさ
31 水	よーぐると	◇さけのしおやき ごもくひじき はるのぐたくさんみそしる	びすけつと	さけ だいた、あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ひじき、こんやく たまねぎ、にんじん、きゃべつ

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。
* ★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。
* 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。



木々の若葉が目まぶしい、風薫る季節となりました。
 入園・進級して1か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れ、笑顔いっぱいでも過ごしている子ども達です。
 同時に4月の頑張りが疲れになって出やすい時期でもあります。
 元気の源になる毎日の食事を楽しくおいしく食べて、心と体に栄養を摂り込みましょう！

暑くなる季節 その前に知っておきたい食中毒対策！！

1. 「つけない」…洗う・分ける

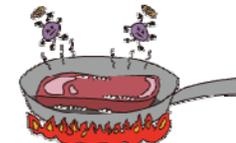
食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。
 包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用ごとに洗剤で洗い、
 できるだけ殺菌するようにします。
 また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。



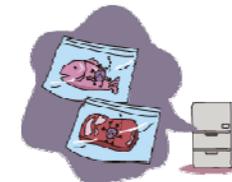
つけない

2. 「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。
 肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。
 また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや
 食品の詰め込み過ぎはやめましょう。



やっつける



増やさない

3. 「やっつける」…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。
 また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

5月5日はこどもの日



5月5日のこどもの日は、こいのぼりや、五月人形を飾り、
 子どもの成長をお祝いする日です。
 行事食として、“ちまき”や“柏餅”を食べる習慣があります。
 柏餅には、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから
 子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



今月のメニューより

★給食★ 5月15日

アジの香草パン粉焼き

材料(4人分)

- アジの三枚おろし 8枚(4尾分)
- 塩コショウ 適量
- 油 大さじ2
- パン粉 1カップ弱
- パセリ 適量



作り方

- ①アジに塩コショウで下味をつける
- ②パン粉とパセリを混ぜ合わせる
- ③アジに油を塗り、
②を両面にしっかりまぶすつける
- ④200℃のオーブンで15分ほど焼く

★おやつ★ 5月18日

ツナマヨトースト

材料(4枚分)

- 食パン(8枚切り) 4枚
- シーチキン 60g



作り方

- ①シーチキンとマヨネーズを混ぜる
- ②①を食パンに塗り、オーブントースターで焼く

