

# 2017年5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 月     | ふわふわちっぷ  | ぶたにくのとまとそーすがけ<br>こーんさらだ<br>だいこんとわかめのすーぷ                          | ♪かしわもち                          | ぶたにく                                    | こめ<br>ふれんちどれっしんぐ              | たまねぎ、びーまん、とまと<br>れたす、きゅうり、こーん<br>だいこん、にんじん、わかめ、みつば       |  |
| 2 火     | かぼちゃぼーろ  | しずおかけん せんちゃごはん<br>なまぶしとたけのこのにも<br>さくらえびのかきあげ<br>ほうれんそうとわかめのすましじる | とろべー<br>・<br>♪かりんとう             | かつお<br>さくらえび、ちりめんじゃこ                    | こめ<br>てんぶらこ                   | せんちゃ<br>たけのこ、ふき、しょうが<br>たまねぎ<br>ほうれんそう、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     | さくっとあられ  | ぼーくかれー ふくじんづけ<br>いたりあんさらだ<br>ちーず                                 | こいのぼりばい                         | ぶたばらにく<br>ちーず                           | こめ、じゃがいも、かれーるう<br>いたりあんどれっしんぐ | にんじん、たまねぎ ふくじんづけ<br>れたす、きゅうり、ぶちとまと                       |  |
| 9 火     | ちーず      | さわらのやさいあんかけ<br>きゅうりとわかめのすのもの<br>きやべつとだいこんのみそじる                   | おれんじ<br>・<br>ぼうむくーへん            | さわら<br>みそ                               | こめ、かたくりこ                      | たまねぎ、こまつな、にんじん<br>きゅうり、わかめ<br>きやべつ、だいこん、にんじん             |  |
| 誕生会     | 10 水     | あかちゃんせんべい  | みーとろーふ<br>さらだ<br>やさいとまとのすーぷ     | けーき                                     | あいびきみんち、たまご                   | こめ、ぼんこ<br>いたりあんどれっしんぐ                                    | たまねぎ、にんじん、たけのこ<br>れたす、きゅうり、こーん<br>たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと |
| 11 木    | ばなな      | ろーるばん<br>とりとあすぱらのばたーいため<br>ぽてとときゅうり<br>とうもろこしのすーぷ                | よもぎだんご<br>(ちばけん)                | とりにく                                    | ろーるばん<br>ばたー<br>じゃがいも         | あすぱら、たまねぎ、にんじん<br>きゅうり<br>こーん、たまねぎ、ぼせり                   |  |
| 12 金    | むらさきもちっぷ | すきやきふうに うめぼし(わかやまけん)<br>こまつなとじゃこのごまあえ<br>たまねぎのみそじる               | よーぐると                           | ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ<br>ちりめんじゃこ<br>あぶらあげ、みそ | こめ、じゃがいも、ふ<br>ごま              | にんじん、ほししいたけ、こんにやく、ねぎ かつおうめ<br>こまつな<br>たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ   |  |
| 13 土    |          | おべんとうもち  |                                 |   |                               |  |  |
| 15 月    | うのはなくつきー | あじのちーずばんこやき<br>おんやさい<br>じゃがいものすーぷ                                | ♪いもけんぴ                          | あじ、ちーず                                  | こめ、ぼんこ<br>ごまどれっしんぐ<br>じゃがいも   | ぼせり<br>きやべつ、にんじん、すなっぶえんどう<br>きやべつ、たまねぎ、にんじん              |  |
| 16 火    | よーぐると    | まーぼーどうふ<br>もやしのなむる<br>ちんげんさいのすーぷ                                 | にらのおやき<br>(ぐんまけん)               | どうふ、ぶたみんち<br>べーこん                       | こめ<br>ごまあぶら                   | にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ<br>もやし、にんじん、きゅうり<br>ちんげんさい、にんじん、たまねぎ |  |
| あゆっこひろば | 17 水     | べびーはーす   | とりのてりやき<br>すばげていさらだ<br>きやべつのすーぷ | さかなっこ<br>・<br>♪せんべい                     | とりにく<br>はむ                    | こめ<br>すばげてい、まよねーず  | きゅうり<br>きやべつ、たまねぎ、にんじん                               |
| 18 木    | いちご      | わかやまけん まめごはん<br>あかうおのしおやき<br>こうやどうふのもの<br>だいこんのみそじる              | かるしうむとーすと                       | ちりめんじゃこ<br>あかうお<br>こうやどうふ<br>みそ         | こめ                            | うすいえんどう<br>にんじん、ほししいたけ、いんげん<br>だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ          |  |
| 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<br>もやしとあおなのあえもの<br>とうふとわかめのみそじる                  | ばなな                             | ぎゅうにく<br>どうふ、みそ                         | こめ                            | ごぼう、にんじん、おくら、こんにやく<br>もやし、こまつな、ほうれんそう<br>わかめ、ねぎ          |  |
| 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もの<br>れたすとつなのあえもの<br>ぶたにくとしめじのみそじる                      | よもぎむしばん                         | がんもどき<br>つな<br>ぶたにく、みそ                  | こめ                            | だいこん、にんじん、こんにやく<br>れたす、きゅうり、にんじん<br>しめじ、たまねぎ、ねぎ          |  |
| 23 火    | ちーず      | かれのいのおーぶんやき<br>じゃーまんぽてと<br>おにおんすーぷ                               | りんご<br>・<br>♪きらずあげ              | からすがれい<br>べーこん                          | こめ<br>じゃがいも                   | たまねぎ、にんじん、ぼせり  |  |
| 24 水    | ふわふわちっぷ  | みやぎけん ささかまぼこのてんぶら<br>ぶたばらときやべつのみそいため<br>はっどじる                    | ♪こめぼんぼう                         | ささかまぼこ<br>ぶたばら、みそ                       | こめ、てんぶらこ<br>あぶらふ、ぎょうざのかわ      | あおのり<br>きやべつ、たまねぎ、にんじん<br>だいこん、しいたけ、ねぎ                   |  |
| 25 木    | とまと      | しよくばん<br>ぼーくびーんず<br>やさいのまりね<br>きういのよーぐるとあえ                       | じゃがいももち<br>(ほっかいどう)             | ぶたばらにく、だいず<br>ろーすはむ<br>よーぐると            | しよくばん<br>じゃがいも<br>まりねどれっしんぐ   | にんじん、たまねぎ、とまと<br>れたす、きゅうり、にんじん<br>きういふる一つ                |  |
| 26 金    | せんべい     | からあげ すなっぶえんどう<br>にらいため<br>わかめすーぷ                                 | くだものぜりー                         | とりにく                                    | こめ、かたくりこ<br>ごま                | すなっぶえんどう<br>にら、たまねぎ、にんじん、もやし<br>わかめ                      |  |
| 27 土    |          | おべんとうもち  |                                 |   |                               |  |  |
| 29 月    | てつしおせんべい | あげじゃがのうまに<br>きゅうりとじゃこのすのもの<br>ごまみそじる                             | ちーず<br>・<br>くらっかー               | ぎゅうにく<br>ちりめんじゃこ<br>あぶらあげ、みそ            | こめ、じゃがいも<br>さといも              | にんじん、ねぎ<br>れたす、きゅうり<br>だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ                 |  |
| 30 火    | ばなな      | しがけん さばそうめん<br>あかこんにやくのきんぴら<br>かんぴょうのごまあえ<br>ちょうじふのみそじる          | でっちようかん<br>(しがけん)               | さば<br>かつおぶし<br>みそ                       | そうめん<br>ごま<br>ちょうじふ           | あかこんにやく<br>かんぴょう、にんじん、こまつな<br>ほうれんそう、えのき、しめじ             |  |
| 31 水    | よーぐると    | とりそぼろのあつやきたまご<br>ごもくひじき<br>はるのぐたくさんみそじる                          | きうい<br>・<br>さぶれ                 | たまご、とりみんち<br>だいず、あぶらあげ<br>みそ            | こめ<br>じゃがいも                   | ねぎ<br>にんじん、ひじき、こんにやく<br>たまねぎ、にんじん、きやべつ                   |  |

\* \_\_\_\_\_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。

\* □は保育園で作る手作りおやつです。

\* 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。



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！

### 1日のスタートは朝食から

#### ★朝食の重要性

朝食をとることでエネルギーがつくれ、眠っている状態の体や脳を起こして活発に運動を始めます。  
 また、寝ている間もたくさんのエネルギーを消費しており、そのエネルギーを補充する役目もあります。

#### ★理想の朝食は 主食+主菜+副菜

主食(炭水化物)・・・ごはん、パン、シリアル → 脳のエネルギー源  
 主菜(蛋白質)・・・魚、肉、卵、豆、乳製品 → 体温上昇、体のエネルギー源  
 副菜(ビタミン類)・・・野菜、海藻、果物 → 排便の促進



ごはんやパンにおかずを食べる朝食が理想的ですが、  
 なかなか食が進まない子は、何でもよいので一口食べるようにして朝食をとることに慣れ、  
 だんだんと食べられるようにされるといいですね。

### 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。



### 今月の郷土料理

#### 給食

- |          |            |             |          |
|----------|------------|-------------|----------|
| 2日 静岡県   | 煎茶ご飯       | 生節と筍の煮物     | 桜エビのかきあげ |
| 18日 和歌山県 | 豆ごはん       | 高野豆腐の煮物     |          |
| 24日 宮城県  | 笹かまぼこの天ぷら  | はっと汁        |          |
| 30日 滋賀県  | 鯖そうめん      | 赤こんにやくのきんぴら |          |
|          | かんぴょうの胡麻和え | 丁子麩の味噌汁     |          |

#### おやつ

- |         |         |
|---------|---------|
| 11日 千葉県 | よもぎ団子   |
| 16日 群馬県 | ニラのおやき  |
| 25日 北海道 | じゃが芋餅   |
| 30日 滋賀県 | でっちようかん |

### 今月のメニューより

★給食★ 5月15日

#### アジのチーズパン粉焼き

##### 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      |
| オリーブオイル  | 大さじ2    |
| パン粉      | 1カップ弱   |
| 粉チーズ     | 大さじ2    |
| 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パン粉と粉チーズとパセリを混ぜ合わせる
- ③アジにオリーブオイルを塗り、  
②を両面にしっかりまぶしつける
- ④200℃のオーブンで15分ほど焼く

★おやつ★ 5月18日

#### カルシウムトースト

##### 材料(4枚分)

- |            |     |
|------------|-----|
| 食パン(8枚切り)  | 4枚  |
| バター        | 20g |
| (マーガリンでも可) |     |
| 粉チーズ       | 10g |
| 青のり        | 適量  |



##### 作り方

- ①常温に戻したバターと粉チーズ、青のりを混ぜる
- ②①を食パンに塗り、オーブントースターで焼く

