

2017年6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	みどりちようしをととのえる
	1 木	あかちゃんせんべい	とりとやさいのとまとにかいそうさらだもやしのすーぶ	くるまふのらすく(いしかわけん)	とりにく	こめ じゃがいも あおじそどれっしんぐ	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
	2 金	むらさきもちっぶ	◇ぶたにくのおろしそーすがけ いかにんじん(ふくしまけん) じゃがいものみそしる	びすこ	ぶたにく するめいか みそ	こめ じゃがいも	だいこん、こーん、こまつな にんじん にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
	3 土		おべんとうもち				
	5 月	ちーず	すぶた はるさめさらだ わかめすーぶ	みるくずもち	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ きゅうり わかめ
	6 火	うのはなくっきー	まめごはん きすのてんぶら じぶに(いしかわけん) やさいのすましじる	ばなな ・ さくつとあられ	ちりめんじゃこ きす とりにく	こめ てんぶらこ ふ	うすいえんどう しいたけ、にんじん、たけのこ だいこん、にんじん、ほうれんそう
誕生会	7 水	べびーはーす	みーとろーふ あじさいさらだ ぶちとまと きやべつすーぶ	けーき	あいびきにく、たまご	こめ ぼんこ あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、えだまめ れたす、きゅうり、らでいっしゅ ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん
	8 木	えだまめ	ろーるばん くらむちやうだー こーんさらだ りんご	みそかんぶら(ふくしまけん)	あさり、ペーこん	ろーるばん じゃがいも、こむぎこ、ぼたー いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと、いんげんまめ れたす、きゅうり、にんじん、こーん りんご
	9 金	かぼちゃぼーろ	◇たまごどうふ ごぼうとぶたにくのいためもの だいこんときやべつのみそしる	よーぐると	たまご ぶたにく みそ、あぶらあげ	こめ かたくりこ	ごぼう、にんじん、えのき、こんにやく きやべつ、だいこん、にんじん
	10 土		おべんとうもち				
	12 月	あかちゃんせんべい	◇がんとだいののにも あおなとささみのあえもの しめじとふのみそしる	おしやぶりがんぶ ・ かりんとう	がんもどき とりにく みそ	こめ ふ	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、にんじん しめじ、ねぎ
	13 火	ふわふわちっぶ	しーふーどかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	あじさいぜりー めろんぞえ	とりにく、えび、いか、あさり ちーず	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
	14 水	よーぐると	さけのしおやき かぼちゃのそぼろあん きやべつのみそしる	ずんだもち(みやぎけん)	さけ とりにんち みそ	こめ かたくりこ	かぼちゃ、たまねぎ きやべつ、たまねぎ、にんじん
あゆっこひろば	15 木	さくつとあられ	ひじきごはん えだまめのかきあげ さといもとりにくののにも とうふのすましじる	さくらんぼ ・ びすけつと	あぶらあげ とりにく とうふ	こめ てんぶらこ さといも	ひじき、にんじん えだまめ、たまねぎ、にんじん にんじん しいたけ、ねぎ
	16 金	ばなな	ぎゅうにくとびーまんのいためもの とうふのしゅうまい ちゅうかすーぶ	♪こめぼんぼう	ぎゅうにく とりにんち、とうふ	こめ はるさめ かたくりこ、しゅうまいのかわ	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
	17 土		おべんとうもち				
	19 月	むらさきもちっぶ	おやこどん たけのこのきんぴら かぼちゃのみそしる	おれんじ ・ ♪きらずあげ	とりにく、たまご、かまぼこ かつおぶし みそ、とうふ	こめ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たけのこ、あかこんにやく かぼちゃ、ねぎ
	20 火	りんご	ならけ のつべ もみうり にゅうめん	しろえびの かるしゅうむおやき (とやまけん)	あつあげ かまぼこ	こめ さといも そうめん	だいこん、にんじん きゅうり ほししいたけ、ねぎ
	21 水	てっしおせんべい	しよくばん たんどりーちきん ぶちとまと ぼてとさらだ たまねぎとしめじのすーぶ	あさづけ (あきたけん)	とりにく、よーぐると ろーすはむ	しよくばん かれーこ じゃがいも、まよねーず	ぶちとまと きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、ぼせり
	22 木	ちーず	ゆかりごはん ぶりのてりやき ごもくおから だいこんのみそしる	きういふる一つ ・ うのはなくっきー	ぶり おから、とりにく、あぶらあげ みそ	こめ	ゆかり にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
	23 金	わかめのせんべい	しんじやがのみーとぐらたん れたすとつなさらだ きのこすーぶ	くだものぜりー	あいびきみんち、ちーず つな	こめ じゃがいも、こむぎこ わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん れたす、きゅうり、にんじん しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
	24 土		おべんとうもち				
	26 月	せんべい	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	みるくばん	ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ ちりめんじゃこ みそ、あぶらあげ	こめ じゃがいも、ふ	にんじん、ほししいたけ、こんにやく、ねぎ かつおうめ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	27 火	うのはなくっきー	かれないのかれーふうみやき はむともやしのまよねーずのため やさいとまとのすーぶ	えだまめ ・ ちーず	からすがれい ろーすはむ	こめ かれーこ まよねーず	もやし、きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
	28 水	とまと	やきそば にくだんごいりちゅうかすーぶ ばなな	ゆでとうもろこし	ぶたばらにく とりにんち、ぶたみんち、たまご	ちゅうかめん、やきそばすーす	にんじん、たまねぎ、きやべつ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ、しょうが ばなな
	29 木	よーぐると	◇とりのさつぱりに おくら ごもくまめのにも ぶたにくとだいののみそしる	みなづき (きょうとふ)	とりにく だいち みそ、ぶたにく	こめ	おくら にんじん、ほししいたけ、こんぶ、こんにやく だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
	30 金	さくつとあられ	はやしらいす しーざーさらだ りんご	みれーびすけつと	ぎゅうにく ペーこん	こめ はやしるう、びーふしちゅーるう しーざーどれっしんぐ、くらとん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、とまと、ぐりんびーす れたす、きゅうり りんご

* _____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。



6月に入り、梅雨の季節となりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続く、体調を崩しがちです。そして、カビやばい菌が活発に働くようになり、食中毒も起こりやすくなります。うがい、手洗いなどの習慣をつけ、予防に努めましょう。また、規則正しい食生活を通して暑さに負けない元気な体をつくっておくことも大切です。



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



つけない

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。

2. 「増やさない」...低温で保存する



増やさない

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

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。

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。

6月4日は虫歯予防デー

食事をおいしく食べるために歯を大切にしよう!!



よく噛んで食べる

唾液には、口の中をきれいにする作用があります。よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促されるので、虫歯予防になります。

歯磨きは大切

食事の後は、食べ物のかすが歯につきまします。そのままにしておくと、口の中の温度と水分により、虫歯の原因菌が増殖します。まずは、歯磨きをしましょう。



食事のバランスはよく

糖分の摂りすぎは虫歯の原因の一つです。水分補給も、糖分の入っている飲み物よりも、お茶や水が良いでしょう。規則正しく食べる習慣と、歯を丈夫にする栄養素を積極的に摂るようにしましょう。

歯を丈夫にする食べ物は?

たんぱく質は歯や骨を構成する重要な栄養素です。さらにカルシウムやビタミンA、Dを摂ることで丈夫な歯が作られます。◎大豆製品、海藻類、小魚、きのこ類などに豊富に含まれています。

今月の郷土料理

給食	おやつ
2日 福島県 いかになじん	1日 石川県 車麩のラスク
6日 石川県 治部煮	8日 福島県 みそかんぷら
20日 奈良県 のっぺ	14日 宮城県 ずんだもち
	20日 富山県 白エビのカルシウムおやき
	21日 秋田県 あさづけ

今月のメニューより

★給食★ 6月8日

クラムチャウダー

材料(4人分)

玉ねぎ	中1個
人参	小1本
じゃが芋	中2個
ベーコン	80g
トマト	2個
剥きあさり	150g
インゲン豆	飾り程度
バター	30g
小麦粉	30g
牛乳	150ml
顆粒コンソメ	15g
水	350ml

下ごしらえ

2cm角切り
1.5cm角切り
2cm角切り
1cm角色紙切り
湯剥きし、角切り
熱湯で洗い、臭みをとる
1cm長さに切り、青茹で

作り方

- ①鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める
- ②小麦粉を加え、まんべんなく混ぜるように炒め、牛乳を少しずつ加え伸ばし、水とじゃが芋を加え、煮る
- ③じゃが芋が柔らかくなったなら、トマトとアサリを加え、コンソメで調味し、ひと煮立ちさせる
- ④インゲンを上に飾る



★おやつ★ 6月29日

水無月(電子レンジで簡単バージョン)

材料(6個分)

砂糖	100g
小麦粉	100g
水	300ml
甘納豆	50g



作り方

- ①甘納豆を牛乳パックに敷いておく
- ②ボウルに砂糖、小麦粉を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる
- ③水を1/3ほど加え、なめらかに混ぜる
- ④残りの水を入れ、なじむまでよく混ぜる
- ⑤牛乳パックに濾しながら流し入れる
- ⑥きちんとラップをし、500Wのレンジで7分加熱する

