

2017年7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
3月	ふわふわちっぷ	◇さばのしおやき おくら せんぎりだいこんのもの なすとあつあげのみそしる	とろべー ・ かりんとう	さば あぶらあげ あつあげ、みそ	こめ	おくら きりぼしだいこん、にんじん なす、にんじん、ねぎ
4火	うのはなくっきー	じゃこのふりかけ きゅうりのこんぶあえ あおさととうふのみそしる	めろん ・ ♪ぱりんこ (乳児:せんべい)	ちりめんじゃこ あつあげ、とりこ みそ、とうふ	こめ さといも	あおのり にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう きゅうり、にんじん、こんぶ あおさ
5水	さくつとあられ	(じぶんでさんど) ろーるばん ろーすはむ きゅうり みねすとろーね ばなな	つなとこーんの すこーん	ろーすはむ べーこん、だいず	ろーるばん	きゅうり たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと ばなな
6木	ちーず	たんどりーちきん びーんずさらだ こんそめすーぶ	おやつうどん	とりにく、よーぐると だいず、ういんなー	こめ、かれーこ あおじそどれっしんぐ	きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん、ぼせり
★7金	あかちゃんせんべい	(たなばたらんち) けちやつぶらいす ういんなー おほしさまのあえもの とうもろこしのすーぶ	たなばたぜりー ・ ほしたべよ	ういんなー ちーず、かつおぶし	こめ	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす おくら、きゅうり、にんじん こーん、たまねぎ、ぼせり
8土		おべんとうもち				
10月	かぼちゃぼーろ	なめし がんもとうがんにもの きゅうりのごまあえ ぶたにくとしめじのみそしる	ぼうむくーへん	がんもどき、とりにく ぶたにく、みそ	こめ さといも ごま	なめしのもと とうがん、にんじん、こんにゃく きゅうり、にんじん しめじ、たまねぎ、ねぎ
11火	よーぐると	なつやさいかれー まかろにさらだ ちーず	♪こめぼんぼう	とりにく ろーすはむ ちーず	こめ かれーるう まよどれ、まかろに	かぼちゃ、なす、たまねぎ、びーまん きゅうり、にんじん
★12水	むらさきもちっぷ	<なつのからふるらんち> みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと じゃがいものすーぶ	けーき	あいびきみんち	こめ かつくりこ うめどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こーん れたす、きゅうり ぶちとまと にんじん、たまねぎ、とうみょう
13木	せんべい	◇さけのしおやき かぼちゃとひじきのきんぴら ぐだくさんみそしる	ばいんけーき	さけ みそ、ぶたにく	こめ	かぼちゃ、ひじき、にんじん だいこん、にんじん、きやべつ
★14金	ばなな	とまとのれいせいばすた ぐるちきん ふる一つのよーぐるとあえ	みれーびすけつと	つな とりにく よーぐると	すばげつてい	とまと、たまねぎ、ぼせり もも、ばいんつぷる、みかん
15土		さまーかーにばる				
17月		うみのひ				
18火	べびーはーす	◇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	きらずあげ	とりにく えび	こめ じゃがいも しょうゆどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、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
19水	わかめせんべい	ぶたばらとこんさいのもの たこときゅうりのすのもの おくらとふのすましじる	ゆでとうもろこし	ぶたばらにく たこ ふ	こめ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん きゅうり、わかめ おくら
20木	ふわふわちっぷ	しよくぼん ういんなーとやさいのすーぶ ぼてとさらだ ばなな	まかろにの きなこあえ	ういんなー ろーすはむ	しよくぼん じゃがいも、まよどれ	にんじん、きやべつ、たまねぎ きゅうり、にんじん、 ばなな
★21金	うのはなくっきー	ちんじやおろーす わかめのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	よーぐると	ぎゅうにく	こめ はるさめ ごまあぶら	びーまん、たけのこ、にんじん、たまねぎ わかめ、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
22土		おべんとうもち				
24月	さくつとあられ	ぶたにくのばーべきゅーそーすがけ ぱりぱりさらだ おにおんすーぶ	さかなつこ ・ わしやあげ	ぶたにく	こめ わんたんのかわ、ふれんちどれっしんぐ	りんご、たまねぎ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ぼせり
★25火	ちーず	じゃーじゃーめん じゃがいものきんぴら とうみょうのすーぶ	かきごおり ・ げんじばい	ぶたみんち、みそ つな	ちゅうかめん じゃがいも	たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく にんじん とうみょう、もやし
26水	あかちゃんせんべい	かわいいのおーぶんやき なすのみーとそーすに はるさめすーぶ	えだまめ ・ ちーず	からすがれい あいびきみんち	こめ はるさめ	なす、にんじん、たまねぎ、にんにく、とまと ちんげんさい、たまねぎ
27木	かぼちゃぼーろ	◇あげじゃがのうまに もやしとおおなのあえもの とうふとわかめのみそしる	ふる一つかんとん	ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、ねぎ もやし、こまつな わかめ
28金	よーぐると	とりのてりやき はむともやしのまよねーずいため だいこんのみそしる	ばなな	とりにく ろーすはむ みそ	こめ まよどれ	もやし、こーん、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、わかめ
	③④⑤お泊り保育 夕食	かれーらいす いたりあんさらだ すいか		ぎゅうにく	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぶちとまと すいか
29土	朝食	ろーるばん ういんなー さらだ くだものぜりー		ういんなー	ろーるばん	れたす、きゅうり
★31月	むらさきもちっぷ	あかうおのけちやつぶそてー ごもくはるさめ わかめすーぶ	きういふる一つ ・ くらっかー	あかうお とりみんち	こめ はるさめ ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ、とまと れたす、たまねぎ、にんじん わかめ

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、1歳児の配慮をしています。

* [] 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。



梅雨が明け、蒸し暑い日が続き、いよいよ夏本番です。子ども達は、暑さに負けず大好きな水遊びや運動遊びを楽しんでいます。しかし、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付けてプールや外遊びの後は特に休養・睡眠を心掛けるとともに、毎日の食事ですっかり栄養を摂るようにしましょう。



今月は噛むことの大切さについてお話します。

日頃食べ物をしっかり噛んで食べていますか？
よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。

噛むことで良い効果とは？

ひ 肥満を防ぐ

→よく噛んで食べると満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます。

み 味覚の発達

→よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよく分かります。

こ 言葉の発音がはっきり

→口の周りの筋肉を使うため表情が豊かになりきれいな発音ができます。

の 脳の発達

→よく噛むことは、脳の働きを助け、ストレス解消にも役立ちます。

は 歯の病気を防ぐ

→よく噛むと唾液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぎます。

が がんを防ぐ

→唾液中の酵素には発がん作用を消す働きがあります。

いー 胃腸の働きを促進する

→消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

→歯を食いしばることで力がわきます。

弥生時代では現代人に比べて
噛む回数が何倍も多かったと
言われています。



今月のレシピ



★給食★ 7月21日より

チンジャオロース (4人分)

材料	
牛肉	200g
春雨	100g
ピーマン	50g
筍	30g
にんじん	60g
玉ねぎ	100g



- 作り方
- ①牛肉にお酒をかけ臭みとる
 - ②野菜を線状に切る
 - ③春雨を茹でて食べやすい長さに切る
 - ④牛肉を炒め取り出す
 - その後ピーマン以外の野菜を炒める
 - ⑤★の調味料を入れ炒める
 - ⑥ピーマンを入れ牛肉も戻しさらに炒める
 - ⑦最後に③を加え混ぜる

サラダ油	適量
★濃口醤油	大1
★みりん	大1
★砂糖	小1
★中華だし	小1
お酒	適量

★おやつ★ 7月13日より

パインケーキ (18×18型)

材料	
砂糖	150g
サラダ油	150g
卵	3個



- | | |
|--------------|-----------|
| ◇ベーキングパウダ・小1 | |
| 薄力粉 | 250g |
| パイン缶 | 1缶 いちよう切り |

- 作り方
- ①ボウルに砂糖、サラダ油を入れ、混ぜる
 - ②卵を加えしっかり混ぜる
 - ③◇をふるい入れ、さっくりと混ぜる
 - ④パインを入れ、混ぜる
 - ⑤型に流し入れ、180℃のオーブンで30分ほど焼く

たくさん野菜が入っているので
いっぱい噛んで食べてね♪

