

2018年4月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

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
2月	あかちゃんせんべい	ぶたじゃが ちぐさあえ もずくととうふのみそしる	びすこ	ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげんまめ きゃべつ、にんじん もずく、ねぎ
3火	かりんとう	はやしらいす みもぎさらだ りんご	おにおんと ペーこんの すこーん	ぎゅうにく たまご	こめ、はやしろう ふれんちどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、とまと、ぐりんびーす きゃべつ、かりんとう、にんじん りんご
4★水	おれんじ	かんこく ぷるこぎ なむる わかめすーぶ	さかなつこ ・ せんべい	ぎゅうにく	こめ はるさめ ごまあぶら ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら ほうれんそう、もやし、にんじん わかめ、にんにく
5★木	べびーはーす	たけのこごはん さわらのてりやき ほうれんそうのごまあえ はんぺんとみつばのすましじる	いちごいり みずようかん	とりにく、あぶらあげ さわら はんぺん	こめ ごま	たけのこ、にんじん ほうれんそう みつば
6金	よーぐると	◇めだまやき ばんばんじーふうさらだ ようふうみそしる	ばなな	たまご とりむねにく ペーこん、みそ	こめ ごまどれっしんぐ	きゅうり、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく
7土		にゅうえんしき				
9月	りんご	たんどりーちきん かいそうさらだ やさいのちやうだー	まかろにの きなこあえ	とりにく、よーぐると えび ペーこん、すきむみるく、ぎゅうにゅう	こめ かれーこ あおじどれっしんぐ じゃがいも、こーんすたーち	れたす、きゅうり、かいそう にんじん、たまねぎ、きゃべつ、こーん、
10★火	ちーず	◇あかうおのにつけ すなっぶえんどう たけのこのきんぴら だいこんのみそしる	よもぎむしばん	あかうお かつおぶし みそ	こめ	しょうが すなっぶえんどう たけのこ、あかこんにやく だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
11水	かぼちや ぼーろ	みーとぼーる ぼてとさらだ きゃべつのすーぶ	ふる一つの よーぐるとあえ	みーとぼーる ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
12木	むらさきいも せんべい	やきそば てづくりしゅまい れたす だいこんのちやうかすーぶ	おれんじ ・ ♪きらずあげ	ぶたにく ぶたみんち	ちゅうかめん、やきそばそーす しゅうまいのかわ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
13★金	にぼし	ぎゅうどん あおなとこのこのしらあえ はるのぐだくさんみそしる	みれーびすけつと	ぎゅうにく とうふ ぶたにく、みそ	こめ ごま じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、ごまつな、しいたけ、しめじ、にんじん、こんにやく たまねぎ、にんじん、きゃべつ
14土		おべんとうもち				
16月	ふわふわ ちっぶ	◇すきやきふうに かつおうめ じゃことわかめのすのもの たまねぎのみそしる	ほっとけーき	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ、 ちくわふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、こんにやく、ねぎ かつおうめ わかめ、きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、ねぎ
17火	よーぐると	からすがれいのおーぶんやき まかろにとやさいのかれーそてー きのこすーぶ	りんご ・ かりんとう	からすがれい ペーこん	こめ まかろに	たまねぎ、にんじん、びーまん にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、みつば
18★水	さくつと あられ	はっぼうさい はるさめさらだ もやしとわかめのすーぶ	ちーず ・ くらっかー	ぶたにく ろーすはむ	こめ はるさめ 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 もやし、わかめ
19木	ばなな	ろーるばん つなとちーずのたまごやき おんやさい ういんなーとやさいのすーぶ	のりまきおにぎり	たまご、しーちきん、ちーず ういんなー	ろーるばん じゃがいも	ぶろっこりー、にんじん にんじん、きゃべつ、たまねぎ
20★金	うのはな くつきー	きすのてんぶら おれんじ しんごぼうとぎゅうにくのうまに はなふとほうれんそうのすましじる	くだものゼリー (ぶどう)	きす ぎゅうにく	こめ てんぶらこ はなふ	おれんじ ごぼう、にんじん、こんにやく、おくら ほうれんそう
21土		おべんとうもち				
23月	ちーず	さけのしおやき ぶろっこりー せんぎりだいこんのもの はるきゃべつのみそしる	♪こめぼんぼう	さけ あぶらあげ	こめ	ぶろっこりー きりぼしだいこん、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
24★火	むらさきいも ちっぶ	どいつ しゅにつつえる ぶちとまと あすばらときゃべつのはたーいため つういーべるずつべ	いちご ・ ばうむくーへん	ぶたにく、たまご ちーず	こめ こむぎこ、ぼんこ ばたー ふらんすばん、ばたー	ぶちとまと あすばら、きゃべつ たまねぎ
25★水	てつしお せんべい	さくらかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	とりにく、ろーすはむ、すきむみるく とりむねにく	こめ、じゃがいも、かれーるう わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ひじき、にんじん、ばぶりか、えだまめ、こーん ばなな
26木	にぼし	しよくばん ぼーくびーんず やさいのまりね ちーず	はるじゃがの べいどほてと	ぶたばらにく、だいず ろーすはむ ちーず	しよくばん じゃがいも まりねどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、とまと れたす、きゅうり、にんじん
27金	おれんじ	◇たまごやき ごもくおから たまねぎのみそしる	よーぐると	たまご、ぼーるういんなー とりにく、おから あぶらあげ、みそ	こめ	きぬさや にんじん、ねぎ、ごぼう たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
28土		おべんとうもち				
30月		ふりかえきゅうじつ				

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、1歳児の配慮をしています。
 * (国名)のついている献立名はその国の国民食です。
 * □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。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 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！
しっかりご飯を食べて、脳も体もしっかり動かしましょう。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。

渋川あゆみこども園の給食は・・・

食材本来の味を味わえるように薄味を心がけています。
献立名から、味が濃く思われるメニューもありますが、調味
の仕方を調節し、子どもに適したものを提供しています。
季節ごとの旬の食材を使用し、子どもたちが旬の食材の美
味しさや、季節感を感じられるように取り組んでいます。

お弁当づくりのポイント

暖かくなり、外でお弁当を食べるのに気持ちがいい季節になりました。
ピクニックや子どもたちの遠足でお弁当をつくる時のポイントを紹介します。

★量と栄養のバランス

主食、主菜、副菜の割合を3:1:2にすると、栄養
素をバランスよく摂る目安になります。この比
率で作ると、おおよそお弁当箱の容量＝カロ
リーになると言われているので、幼児のお弁当
箱の大きさは、個人差はありますが、350～
450ml位のものが良いでしょう。



今年度の食育

年間を通して、世界の料理(国民食)や食材の故郷(どこから伝わってきた
のか)などの紹介をしていきます。献立に取り入れながら、子どもたちが世界
の料理に触れて、食べることを楽しんでくれたらなと思っています。また、
ランチルームに世界地図を掲示し、料理も順次貼り付けていきますので、
お子さんと一緒にご覧ください。



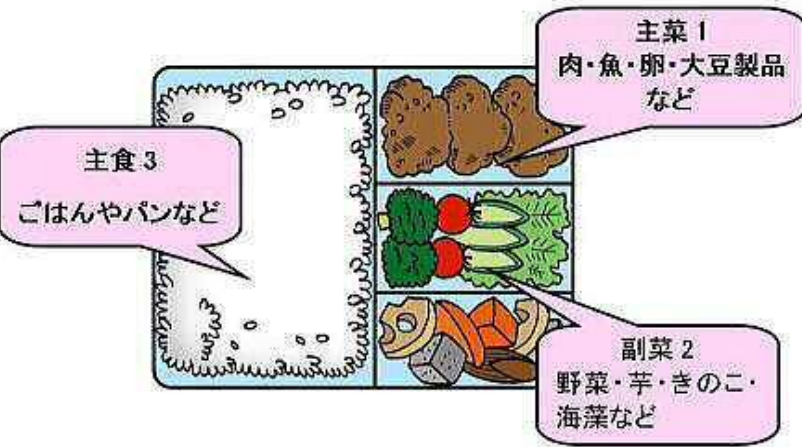
★いろいろな味や調理法を組み合わせよう

味のバランスを考え、甘味、塩味、酸味、醤油
味など、いろいろな味になるようにし、味に変化
をもたせましょう。調理法を変えると食感も変わ
るとともに、コンロが一杯になることが緩和でき
ます。



★早く作れるような工夫をしよう

前日に材料の準備をし、当日は焼く
だけ、煮るだけにすると調理時間が
短縮できます。



★衛生面に注意しよう

清潔な手で調理しましょう。
お弁当箱はきれいに洗い、よく乾かす。
当日つくったもの以外は必ず火を通す。
ご飯やおかずは冷ましてから詰め、ふ
たをするようにしましょう。

★色のバランスを考えよう

色鮮やかなお弁当は、食欲を増
進させます。また、色を多く使うほ
ど栄養素のバランスも良くなりま
す。

- 赤・・・人参、トマト、エビ、梅干し、苺、りんご
- 黄・・・卵黄、かぼちゃ、コーン、さつまいも、レモン、みかん
- 緑・・・ほうれん草、ピーマン、レタス、ブロッコリー、
絹さや、さやいんげん
- 白・・・ご飯、白ごま、じゃがいも
- 茶・・・肉類、ごぼう、きのこ、れんこん

★旬の食材を使おう

旬の食材は、新鮮なもの
が手に入りやすく、価格
も安いものが多いです。

★工夫してお弁当箱に詰めよう

形や大きさを工夫して、お弁当箱に詰めやすくしましょう。
味が混ざらないように、カップなどで仕切りましょう。
持ち運ぶときに偏らないように隙間なく詰めましょう。

今月のメニューより

すき焼き風煮

材料(4人分)

- 人参 1/2本
- じゃが芋 2、3個
- 厚揚げ 2個
- 焼き豆腐 1/2丁
- 突こんにゃく 100g
- 竹輪麩 20g
- 干しいたけ 10g
- ねぎ 適量
- 牛肉 400g

下ごしらえ

- 乱切り
- 四角
- 四角
- サイコロ
- 水をきる
- 戻す ◇
- いちょう
- ぶつ切り



- だし汁 500ml
- 砂糖 大さじ4
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1と1/2
- 濃口醤油 大さじ3

作り方

- 鍋に油をしき、こんにゃく、牛肉を炒める
- 人参、干しいたけ、だし汁を加え、煮立ったらアクをとる
- ◇で調味し、じゃが芋、厚揚げ、焼き豆腐の順に入れ、煮る
- じゃがいもが柔らかくなったらねぎを入れ、火を止める

世界の料理

ドイツ

シュニッツェル・・・薄い豚肉に細かいパン粉をつけ、丁寧に揚げた料理です。
ツヴィーベルズッペ・・・玉ねぎを飴色になるまで炒め、ドイツパンとチーズを
のせてオーブンで焼いたスープです。
バウムクーヘン・・・バウム(木)+クーヘン(ケーキ)は、中心にドーナツ状の
穴があり断面に樹木の年輪のような模様があるケーキです。

韓国

プルコギ・・・朝鮮半島の代表的な肉料理の一つで、下味をつけた牛肉を、
野菜や春雨と共に焼く料理です。
「朝鮮半島風すきやき」とも呼ばれています。
ナムル・・・ほうれん草や豆もやしなどの野菜を、
塩やごま油で和えた韓国の家庭料理です。
わかめスープ・・・子どもの成長を願い、誕生日に食されるスープです。

