

2018年5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	みどりちようしをととのえる
1	火	かぼちゃぼーろ	おやこどん じゃことわかめのすのもの おかずじる	みれーびすけつと	とりにく、たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ	きぬさや、たまねぎ わかめ、れたす だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
2★	水	むらさきもちもち	しんたまとさくらえびのかきあげ ごもくまめのにも ぶたにくともやしのみそじる	りんご ・ さくつとあられ	さくらえび だいた ぶたにく、みそ	こめ てんぷらこ	たまねぎ、いんげんまめ にんじん、こんにやく、ほししいたけ、こんぶ もやし、きゃべつ
3	木		けんぼうきねんび				
4	金		みどりのひ				
5	土		こどものひ				
7★	月	にぼし	みーとそーすばすた いたりあんさらだ ちーず	こいのぼり くれーぷ	あいびきみんち ちーず	すばげてい いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、とまと れたす、きゅうり、ぶちとまと
8	火	うのはなくつきー	◇ぶたのしょうがやき たけのことふきのたきあわせ ごもくじる	くだものぜりー (かんきつ)	ぶたにく みそ	こめ	しょうが たけのこ、ふき にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
9★	水	よーぐると	とりごぼうめし さわらとはるやさいのあんかけ とうふとおおさのすましじる	おれんじ ・ ♪きらずあげ	とりにく さわら とうふ	こめ かたくりこ	ごぼう、にんじん きゃべつ、きぬさや、にんじん、たまねぎ あおさ
10	木	ふわふわもち	ろーるばん びーふしちゅー かいそうさらだ りんご	きゃべつと ちーずの はるまき	ぎゅうにく えび	ろーるばん じゃがいも、びーふしちゅーらう あおさどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、かいそう りんご
11	金	ばなな	とうふのつくねやき いんげん せんぎりだいこんのもの かぶらのみそじる	♪かしわもち	とりみんち、とうふ あぶらあげ あつあげ、みそ	こめ かたくりこ	ごぼう、えのき いんげんまめ きりぼしだいこん、にんじん かぶ、かぶのは、にんじん
12	土		おべんとうもち				
14★	月	おれんじ	かつおとだいこんのもの ほうれんそうのおひたし いなかじる	まんだじ (けにあ)	かつお とうふ、とりにく、みそ	こめ	だいこん ほうれんそう ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
15	火	べびーはーす	ちゅうごく ほいこーろー てづくりぎょうざ だいこんのちゅうかすーぶ	とろべー ・ かりんとう	ぶたにく ぶたみんち	こめ ぎょうざのかわ、ごまあぶら	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、もやし、びーまん はくさい、きゃべつ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
16	水	ちーず	◇すきやきふうにかつおめ きゅうりとわかめのすのもの たまねぎのみそじる	りんご ・ うのはなくつきー	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ、 ちくわふ みそ、あぶらあげ	こめ じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、こんにやく、ねぎ かつおめ きゅうり、れたす、わかめ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
誕生会	17★	木	こいのぼりかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	ぶたばらにく、くろまめ とりむねにく	こめ、じゃがいも、かれーらう わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく、きぬさや、きゅうり ひじき、にんじん、ばぶりか、えだまめ、こーん ばなな
18	金	にぼし	からすがれいのおーぶんやき あすばら しんじゃがとまっしゅーむのばたーいため とうもろこしのすーぶ	よーぐると	からすがれい	こめ じゃがいも、ばたー	あすばら まっしゅーむ、しめじ こーん、たまねぎ、ぼせり
19	土		おべんとうもち				
21	月	かりんとう	◇ういんなー すなつがえんどう ごもくおから はるのぐたくさんみそじる	ばなな	ういんなー とりにく、おから、あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	すなつがえんどう にんじん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、にんじん、きゃべつ
22★	火	よーぐると	たつぷりやさいのとりにてり ごいくん(べとなむ) わかめすーぶ	よもぎくつきー	とりにく えび、ぶたばらにく	こめ びーふん、らいすべーばー ごま	もやし、にんじん、にら、しめじ だいこん、にんじん、りーふれたす、しそ、にら わかめ
あゆっこひろば	23★	水	まめごはん あじふらい ちぐさあえ ぶたにくとだいこんのみそじる	♪さかなつこ ・ ♪せんべい	ちりめんじゃこ あじ、たまご あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ こむぎこ、ばんこ	うすいえんどう にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
24	木	りんご	はんぺんのわふうびざ しんじゃがのそぼろに だいこんときゃべつのみそじる	いちごかるびす かんてん	はんぺん、ちーず とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、かたくりこ	たまねぎ、しめじ にんじん、たまねぎ、いんげんまめ きゃべつ、だいこん、にんじん
25	金	かぼちゃぼーろ	しよくばん あすばらとべーこんのおむれつ ぽてとさらだ もやしのすーぶ	こめほんぼう	たまご、べーこん、ぎゅうにゅう ろーすはむ	しよくばん じゃがいも、まよねーず	あすばら、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、もやし、ぼせり
26	土		おべんとうもち				
28	月	ちーず	がんものみそに ぶたばらともやしのぼんずいため ほうれんそうのすましじる	どうぶつびすけつと	がんもどき、みそ ぶたばらにく	こめ はなふ	だいこん、にんじん、こんにやく もやし ほうれんそう、しいたけ
29★	火	てつしおせんべい	しょうゆらーめん からあげ すなつがえんどう おれんじ	そふとぜりー	ちやーしゅー とりにく	ちゅうかめん かたくりこ	きゃべつ、もやし、にんじん すなつがえんどう おれんじ
30	水	ばなな	◇ごぼうのごもくに こまつなのおかかあえ きゃべつのみそじる	きなこーすと	こうやどうふ、とりにく かつおぶし みそ	こめ じゃがいも	ごぼう、こんにやく、にんじん、さやいんげん こまつな きゃべつ、たまねぎ、にんじん
31	木	ふわふわもち	かれいのにつけ ちんげんさいのいためもの ふとわかめのみそじる	ちーず ・ くらつかー	かれい あぶらあげ みそ	こめ ふ	しょうが ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが だいこん、にんじん、わかめ

* _____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。



木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。入園、進級からひと月が経ち、子どもたちも新しい環境に馴染んできた頃ではないでしょうか。ほっとして今までの疲れが出やすい時期でもあります。休養、栄養をしっかりとって、元気に毎日を過ごせるようにしたいですね。



端午の節句

5月5日のこどもの日は、端午の節句と呼ばれる五節句の一つです。

鯉のぼりを掲げ、武者人形を飾って、子どもの健康を願う行事です。また、邪気を払うために菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったりもします。この日は、子孫繁栄を祈って柏餅を食べたり、ちまきを食べてお祝いします。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのです。今月は、7日におやつでこいのぼりのクレープをします。



三色食品群って？

私たちが普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって、「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが三色食品群です。献立表にも食材を3色に分けて記載しています。

「赤」の食品は、血や肉をつくる

赤いグループに含まれるのは、肉や魚、卵に乳製品、大豆、大豆製品です。髪の毛や爪、そして体の成長に欠かせません。「赤い食べ物は、体の血や肉をつくるんだよ」「大きくなるために、しっかり食べようね」などと話しながら食べると良いと思います。

「赤」はカラダを作るもの。主にたんぱく質が多いです。「黄」はエネルギーのもとになるもの。主に炭水化物を含みます。「緑」はカラダの調子を整えるもの。ビタミン、ミネラルを多く含む食品です。この3つの色をまんべんなく摂ることで、バランスの良い食事になります。

元気の源になる「黄」の食品は

たくさん食べて、体を動かそう！

黄色の食品は、ご飯やパン、芋、油など、体のエネルギーになる主食のこと。子どもの元気の源になる食べ物です。「パンをたくさん食べたら元気いっぱい遊べるよ」「お芋をたくさん食べたけど、どのくらい走れるかな？」などの声かけをして、イメージを膨らませてあげると良いと思います。

バランスの良い食事が
元気で健やかな体と心を
育みます



ばい菌からの抵抗力をつける

「緑」の食品

緑の食品は、野菜やきのこ、果物など、体の調子を整えて、病気になりにくくする役割を持った食品、主に副菜と果物に当たる部分です。緑の食べ物は、やはり野菜が中心なので、三色の中では一番子どもからの人気も低いかもしれません。「風邪をひかないように、ばい菌から体を守ってくれているんだよ」「栄養を体の色んな所に運んでくれるんだよ」とどれだけ体に大切な食品なのかを伝えていけたら良いですね。

今月のメニューより

世界の料理

★22日のおやつ★

よもぎクッキー

材料(約25枚分)

無塩バター 90g (常温に戻す)
塩 少々
グラニュー糖 55g
卵 1個
よもぎ粉 16g
薄力粉 200g



作り方

- ①バターを泡立て器でマヨネーズ状に練り、塩、グラニュー糖を加え白っぽくなるまで更に混ぜる
- ②溶いた卵を少しずつ加えその都度よく混ぜる
- ③よもぎ粉を加えて混ぜる
- ④ヘラに持ち替え、薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜ、ひとまとめにする
- ⑤ラップに生地をのせ、断面がしずく状の棒状に伸ばし、ラップで包んで冷蔵庫で1時間休ませる
- ⑥生地を5mmほどの厚さに切り、クッキングシートを敷いた天板に並べ、ナイフなどで葉脈の模様をつける
- ⑦170℃に予熱したオーブンで14分ほど焼き、網に乗せて冷ます

ケニア ○ 14日のおやつ ○

マンダジ・・・ケニア風ドーナツ(揚げパン) チャイによく合うおやつで、ココナツミルクやカルダモンが入っているものが多く、コースト地方では「マハムリ」と呼ばれています。

中国 ○ 15日の給食 ○

回鍋肉(ホイコーロー)・・・中国料理の一つで、四川の代表的な料理です。豚肉をかたまりのままゆで、冷ましてから薄切りにして野菜と炒め合わせ、豆板醤・豆鼓(トウチ)・甜麵醬・醤油・老酒(ラオチュウ)などで調味したものです。野菜は、四川ではにんにくの葉を用いますが、日本ではキャベツなどで代用することが多いです。「回鍋」とは、一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。

餃子・・・中国では水餃子(茹でて湯切りをしたもの)が主流で、焼き餃子が食べられる方が珍しいそうです。また中国では餃子は主食として一度にたくさん食べられることが一般的で、日本のように(白飯の)「おかず」としては食べられません。皮は厚目にし、お湯で茹で湯面に浮いてきたものをザルに上げ湯切りをして食べます。餃子の中身に冷まして固体にした牛脂を入れ、これが熱でとろけて何ともジューシーですが、皮が厚いので牛脂が漏れ出しにくくなっています。給食では、手作りの餃子を蒸して提供します。

ベトナム ○ 22日の給食 ○

ゴイクン・・・Goi(和える) Cuon(巻く)の意。ライスペーパーに海老や豚肉、生野菜に米麺を巻いたお料理です。巻く食材に決まりはなく、現地の家庭では焼いた魚や蒸した豚

