

2018年6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
	1 金	にぼし	はるきやべつときぬあげのいためもの かぼちゃのそぼろあん あおさとえのきのみそしる	くだものゼリー (りんご)	きぬあげ とりみんち みそ	こめ かたくりこ	きやべつ、にんじん、たまねぎ、にら かぼちゃ、たまねぎ えのき、あおさ
	2 土		おべんとうもち				
	4 月	さくつと あられ	とりとじゃがいものほっこりに だいずとごさかなのあげあえ ぶたにくとえのきのみそしる	とうもろこし	とりにく、あつあげ だいず、かえりちりめん ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、いんげん、こんにやく あおのり えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
	5 ★ 火	べびーはーす	◇ひじきりつくね ごぼうさらだ きういふる一つ せんぎりだいこんのみそしる	かるしうむらすく	ぶたみんち、とりみんち、たまご ろーすはむ あぶらあげ、みそ	こめ ばんこ まよねーず、ごま	ひじき、にんじん、たまねぎ、しょうが ごぼう、きゅうり、にんじん きういふる一つ きりぼしだいこん
	6 水	ちーず	まめごはん すずきのごまみそやき あおなとささみのあえもの たけのことわかめのすましじる	おれんじ ・ きらずあげ	ちりめんじゃこ すずき、みそ とりささみにく	こめ ごま	うすいえんどう ほうれんそう、こまつな、にんじん たけのこと、わかめ
	7 木	かぼちゃ ぼーろ	だいこんとさつまあげのもの いかにんじん はるのぐだくさんみそしる	みるくくずもち	さつまあげ するめいか みそ	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにやく にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
	8 ★ 金	りんご	ろーるばん ぶたしゃぶ ういながれつちそーす(ぶらじる) さといものからあげ もやしのすーぶ	みれーびすけつと	ぶたにく	ろーるばん かたくりこ	れたす とまと、たまねぎ、びーまん、ぼぶりか、ぼせり さといも もやし、たまねぎ、にんじん
	9 土		おべんとうもち				
	11 月	きうい ふる一つ	すぶた はるさめさらだ わかめすーぶ	ふかしじゃがいも	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ はるさめ	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこと きゅうり わかめ
誕生会	12 火	むらさきいも せんべい	あじさいかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	とりにく、だいず、すきみみるく 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、にんにく、むらさききやべつ ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん ばなな
	13 ★ 水	ふわふわ ちっぷ	◇かつおのおいすたーに ちんげんさいとまいたけ ごまみそしる	きゅうり ・ ちーず	かつお あぶらあげ、みそ	こめ おいすたーそーす さといも	しょうが ちんげんさい、まいたけ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
	14 ★ 木	にぼし	がばおらいす(たい) めだまやき やさいととまとのすーぶ	あじさいゼリー めろんぞえ	ぶたみんち	こめ、ごまあぶら、かれーこ、 おいすたーそーす	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ たまご たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
	15 金	よーぐると	ささみふらい ぶちとまと ぼいるきやべつ ぼりぼりきゅうり ごもくすーぶ	ばなな	とりささみにく、たまご	こめ こむぎこ、ばんこ	ぶちとまと きやべつ きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、こまつな
	16 土		おべんとうもち				
	18 月	ちーず	◇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	まめむしぱん	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 きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	19 ★ 火	てつしお せんべい	ふいつしゅあんどちっぷす(いぎりす) こーるすろーさらだ おにおんすーぶ あめりかんちえりー	とろべー ・ さくつとあられ	からすがれい、たまご	こめ じゃがいも、てんぶらこ、 まよねーず こーるすろーどれっしんぐ	たまねぎ、ぼせり きやべつ、こーん たまねぎ、にんじん、ぼせり あめりかんちえりー
	20 水	えだまめ	ちゅうかふうたまごやき ちゅうかごもくあえ うめふうみすーぶ	きういふる一つ ・ うのはなくつきー	たまご	こめ ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、うすいえんどう きゅうり、わかめ、きくらげ、にんじん にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、うめぼし
	21 木	かりんとう	しよくばん きやべつのくりーむに はんぺんびざ こーんさらだ	わかめそうめん	べーこん、ぎゅうりにゅう はんぺん、ちーず	しよくばん くりーむしちゅーるう いたりあんどれっしんぐ	きやべつ、ちんげんさい、にんじん、たまねぎ とまと こーん、れたす、きゅうり、にんじん
あゆっこ ひろば	22 ★ 金	おれんじ	たこめし とりのてりやき こうやどうふのふくめに だいこんのすましじる	よーぐると	たこ とりにく こうやどうふ	こめ	にんじん、こまつな、しょうが にんじん、ほししいたけ、きぬさや だいこん、にんじん、しめじ、みつば
	23 土		おべんとうもち				
	25 月	むらさきいも ちっぷ	とうふのちゅうかに もやしのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	りんご ・ かりんとう	ぶたにく、とうふ	こめ かたくりこ、ごまあぶら ごまあぶら	にんじん、はくさい、たけのこと、ちんげんさい、 ほししいたけ、にんにく もやし、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
	26 火	きゅうり	ひやしきつねうどん えだまめのかきあげ わかめとじゃこのあえもの	よーぐると れーずんけーき	あぶらあげ ちりめんじゃこ	うどん てんぶらこ	ほうれんそう、にんじん えだまめ、たまねぎ わかめ
	27 ★ 水	うのはな くつきー	しんじやがのみーとぐらたん れたすとつなさらだ からふるすーぶ	えだまめ ・ わしやあげ	あいびきみんち、ちーず しーちきん ろーすはむ	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、とまと れたす、きゅうり、こーん、にんじん きやべつ、たまねぎ、ぼぶりか
	28 木	よーぐると	◇とりのさつぱりに おくら ごもくまめ ぶたにくとだいこんのみそしる	みなづき	とりにく だいず ぶたにく、みそ	こめ	おくら にんじん、ほししいたけ、こんにやく、こんぶ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
	29 ★ 金	ばなな	かじきのびかた おからさらだ こまつなとたまねぎのみそしる	たまごふしよ ぶりん	かじきまぐろ、たまご、ちーず おから、ろーすはむ あぶらあげ、みそ	こめ こむぎこ まよねーず	ぼせり にんじん、きゅうり、れたす こまつな、たまねぎ、えのき
	30 土		おべんとうもち				

歯と口の健康週間
くみかみくみウィーク

誕生会

あゆっこひろば

* _____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。



ぽかぽか陽気から、だんだん日差しが強くなってきました。梅雨に入ると気温だけでなく湿度も高くなってきます。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

6/4は虫歯予防デー 6/4～10は歯と口の健康週間です



今月の給食は、6/4からの一週間はカミカミウィークと称し、普段より噛む力をつけることを意識した献立になっています。

虫歯予防の食習慣

1. よく噛んで食べる

しっかり噛みしめて味わうものを食事に組み合わせてください。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは特に、口腔内の掃除効果が高くなります。また、よく噛むことでゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。



2. だらだら食べはやめましょう

同じ量の食べ物でも1回で食べるより、だらだら食べ続けるほうが虫歯になりやすくなります。理由として、口の中に虫歯菌のえさとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が歯を溶かし続けてしまうからです。



3. 甘いものを取りすぎない

幼児期にとっておやつは大切な食事の一つです。『おやつ＝甘いお菓子』という考えを変えて、おにぎり、お芋、果物など取り入れて、量を決めて食べましょう。また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれており、飲みすぎも虫歯の原因となります。

よく噛んで食べることの8大効用！ ひみこのはがいで！って？

① 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます。

② 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。

③ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

④ 脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

⑤ 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口腔内をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯や歯周病を防ぎます。

⑥ がんの予防

唾液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。よく噛んで、がんを防ぎましょう。

⑦ 胃腸の働きを促進する

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

⑧ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたい時、歯を食いしばることで力がわきます。

今月のメニューより

酢豚

★11日の給食★

材料(4人分)

豚バラ角切り肉 200g
人参 1/2本
玉ねぎ 2個
水煮筍 1/2個
干しいたけ 4枚
ピーマン 2個
水 500ml

下ごしらえ

乱切り
くし切り
乱切り
三角
1.5cm角切り

◎濃口醤油 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2



作り方

◇顆粒中華だし 小さじ2
砂糖 大さじ4
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
濃口醤油 大さじ2 2/3
酢 大さじ2

①豚バラ肉◎で下味をつけておく
②油を敷いた鍋でピーマン以外の野菜を炒める
③ピーマンを加えさっと炒め、水を加え煮る
④豚バラ肉に片栗粉(分量外)をまぶし、油で揚げる
⑤③を◇で調味し、③を加え少し煮る
⑥水溶き片栗粉でとろみをつける

世界の料理

タイ ○ 14日の給食 ○

ガパオライス・・・ガパオライスを日本語で言うと「バジル炒めご飯」。日本では、鶏肉を使用したガパオライスが多いですが、本場タイでは鶏肉のみならず、豚肉や魚介、キノコなど様々な食材が使われます。赤ピーマンとバジルの緑の取り合わせが美しく、その他黄ピーマンなども入っていることも。材料を炒め合わせて、オイスターソースやナンプラーなどで味付けし、ご飯にかけていただきます。目玉焼きを乗せて食べるのが一般的なようです。



ブラジル ○ 8日の給食 ○

ヴィナグレッチ・・・シュラスコや、BBQで焼いたお肉に「モーリオ・ヴィナグレッチ(お酢のソース)をかけて食べられます。材料をすべてみじん切りにし、混ぜるだけででき、脂っこいお肉でもさっぱりいただくことができます。給食では、野菜に少しだけ火を通し、辛味をおさえて提供します。



イギリス ○ 19日の給食 ○

フィッシュアンドチップス・・・イギリスを代表する料理の一つで、タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたものです。イギリスではファーストフードとして親しまれており、長い歴史があります。

