

2018年7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 ねつちやからになる | みどり ちようしをとのえる |
|--------------------|--------------|--|---|--------------------------------|--|--|
| 2月 | にぼし | ◇にくだんごのあまずあんかけ いかだいこん きやべつともやしのちゆうかすーぶ | きゆうりとま ・ くらつかー | みーとぼーる いか | こめ かたくりこ ばいたんすーぶ | たまねぎ、びーまん だいこん、にんじん きやべつ、もやし、にんじん |
| 3火 | べびーはーす | えだまめごはん あじふらい ひじきのいために なつとんじる | みずようかん | 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 ごまあぶら | えだまめ ひじき、こんにやく、れんこん、にんじん なす、しいたけ、こんにやく、しそ、ねぎ |
| 4水 | よーぐると | ぶたにくのおろしそーすがけ べいくどぼてと だいこんのみそしる | ばなな | ぶたにく | こめ じゃがいも | だいこん、ごまつな、こーん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ |
| 5★木 | さくつと あられ | ろーるばん しゃくしゆか(えじぶと) こーんすーぶ おれんじ | えだまめ ・ ぼつぷこーん | たまご、とりにく ぎゆうにゆう | ろーるばん こーんすーぶのもと | とまと、たまねぎ、なす、ぼぶりか、にんにく、ぼせり こーん、にんじん、ぼせり おれんじ |
| 6★金 | えだまめ | 《たなばたらんち》 あまのがわそうめん ぶたにくのてんぶら いんげんのてんぶら すいか | こめほんぼう | ぶたひれにく | そうめん てんぶらこ | わかめ、にんじん、とまと、おくら、なめこ いんげん すいか |
| 7土 | | おべんとうもち | | | | |
| 9月 | うのはな くつきー | さけのまよねーずやき ぶちとまと じゃこびーまん とうがんのみそしる | ちーず ・ きらずあげ | さけ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ | こめ まよねーず ごまあぶら | たまねぎ、れもん、にんにく、ぼせり ぶちとまと びーまん とうがん、わかめ |
| 誕生会 | 10★火 | ちーず | けーき | とりにく、すきむみるく、ちーず とりむねにく | こめ、かれーるう わごまどれっしんぐ | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、おくら ひじき、ぼぶりか、こーん、えだまめ、にんじん ばなな |
| | 11水 | あかちやん せんべい | めろん ・ かりんとう | とりにく こうやどうふ みそ | こめ | にんじん、ほししいたけ、きぬさや きやべつ、たまねぎ、にんじん |
| あゆっこ ひろば | 12木 | りんご | つなまよとーすと | ぶたみんち とりむねにく | こめ ごまあぶら、かたくりこ わごまどれっしんぐ はるさめ、ごまあぶら | しょうが、にんにく、ねぎ、なす、あかびーまん、たけのこ きゆうり、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、もやし |
| | 13★金 | ふわふわ ちっぶ | よーぐると | ぶたみんち たまご | こめ、おいたーそーす、ごまあぶら はちみつ かたくりこ | なす、ぼぶりか、さやいんげん、にんにく、ねぎ とまと、しょうが とうもろこし おれんじ |
| | 14土 | | おべんとうもち | | | |
| | 16月 | | うみのひ | | | |
| | 17火 | どうぶつ びすけつと | おこのみやき | たまご、ろーすはむ みそ ささかまぼこ | ちゆうかめん | とまと、のり、きゆうり なす、びーまん |
| | 18水 | よーぐると | きういふる一つ ・ うのはなくつきー | とりにく、がんとどき とりにく、とうふ、みそ | こめ ごま | にんじん、れんこん、こんにやく いんげん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ |
| | 19★木 | ばなな | とまとぺんね | いさき ちーず、かつおぶし ぶたみんち | こめ | にんにく、しょうが、ぼせり おくら、にんじん、きゆうり にんじん、ごぼう、しいたけ |
| ③④⑤ おとまりほい く | 20★金 | かぼちや ぼーろ | かきごおり | うなぎ(ちりめんじゃこ)、たまご とうふ | こめ、ごま はなふ | きゆうり、にんじん かぶ、きやべつ、しおこんぶ しめじ、みつば めろん |
| | 21土 | 《おとまりほいくゆうしょく》 かれーらいす ふくじんづけ いたりあんさらだ おれんじ 《おとまりほいくちようしょく》 ろーるばん ういんな ぐりーんさらだ くだものぜりー |  | ぎゆうにく、すきむみるく ういんな | 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、にんにく ふくじんづけ れたす、きゆうり、ぶちとまと おれんじ れたす、きゆうり くだものぜりー |
| | 23月 | おれんじ | えだまめちーず むしばん | かつお なっとう みそ | こめ ごまあぶら じゃがいも | にんにく、しょうが もやし、ごまつな、にんじん わかめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ |
| | 24★火 | かりんとう | さかなっこ ・ ♪ほしたべよ | とりにく、あさり、えび、いか ろーすはむ ちーず | こめ じゃがいも、まよねーず | たまねぎ、ぶちとまと、にんにく、さふらん、たーめりっく きゆうり、にんじん れたす たまねぎ、にんにく、ぼせり |
| | 25水 | きゆうり | ふる一つの よーぐるとあえ | ういんな だいた あぶらあげ、みそ | こめ | おくら にんじん、ほししいたけ、こんぶ、こんにやく きやべつ、にんじん、だいこん |
| | 26★木 | むらさきいも ちっぶ | ゆでとうもろこし | とりにく だいた、ぼーるういんな ぎゆうにゆう | しよくばん こむぎこ あおじぞれっしんぐ じゃがいも、こむぎこ、ばたー | たまねぎ、とまと、にんにく きゆうり、にんじん、こーん かぼちや、にんじん、たまねぎ、ぼせり |
| | 27金 | ちーず | みれーびすけつと | ぎゆうにく たまご | こめ はるさめ、ごまあぶら ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、たけのこ、びーまん きゆうり、にんじん、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ すいか |
| | 28土 | | おべんとうもち | | | |
| | 30月 | あかちやん せんべい | くだものぜりー | えびふらい とうふ | こめ びーふん | にんじん、たまねぎ、きやべつ、しいたけ しめじ |
| | 31火 | とまと | すこーん (いぎりす) | なっとう さば あぶらあげ みそ | こめ こむぎこ、かれーこ じゃがいも | ひじき、にんじん、こんにやく、れんこん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ |

* _____ 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。



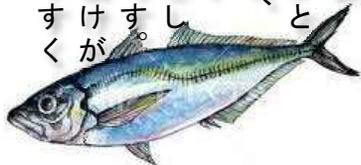
夏の暑さもそろそろ本番となりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。こういった気候は疲れやすく、食欲も落ち気味となります。本格的な夏を乗り切るため、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。そして水分補給もこまめにして、熱中症を予防しましょう。

夏が旬の魚

新鮮な魚の見分け方、おすすめの食べ方♪

鰯 あじ

皮に光沢があり、全体にピンと張りがあるもの、また濁りのない澄んだ黒い目をし、たもの新鮮です。フライや南蛮漬けが小骨まで食べやすくおすすめですよ。



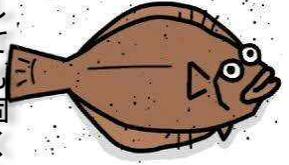
鱈 きす

体全体が透き通り、うろこが虹色に光り、目がはつきりして腹が張っているものは新鮮です。天ぷらにして食べるのが淡泊な身を味わうのにおすすめです。



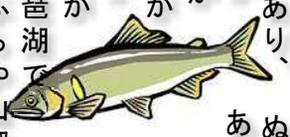
鰯 かれい

淡泊な白身魚のひとつです。鮮度のよいかれいは裏側の白い部分が純白に輝いています。切り身の場合、身に透明感のあるものが新鮮です。火をじっくり通して固くなく、おろしで煮付けや唐揚げがおすすめです。



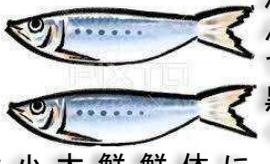
鮎 あゆ

表面は、光沢があり、ぬるぬるとした感触があるもの。体は、尾がピンとして、腹部が張っているものが新鮮です。塩焼きがおすすめです。琵琶湖でとれる小鮎は、天ぷらや山椒煮が絶品です。



鰻 いわし

うろこがついていて、目が澄んで黒く、えらぶたが褐色になっているおらず、体側の黒い点がない、鮮やかなものが新鮮。体が筒状で太いもの、頭が小さいものは、脂ののっているまです。臭みがとれ、骨も柔らかくなる梅煮がおすすめです。



鰻 かつお

節におろしたものは、身の赤い色が鮮やかなものが新鮮。1尾で買う場合には、背びれがピンとして、腹部のしまがはっきりと、光沢のあるものを選びましょう。初鰻はさっぱりしているため、カツオのたたきにするのがおすすめです。




周りを海で囲まれた日本は、1年を通して多くの種類の魚や海産物が獲れます。日本人は海からの沢山の恵みを食してきました。世界無形文化遺産にも指定された日本の健康的な「和食」に魚は欠かせないものです。子どものころから魚に親しみをもち、美味しく食べられるようになることで、偏りのない食生活を送れたら良いですね。

今月のメニューより

鯖のカレームニエル

- 材料(4人分)
- 鯖 4切れ
 - 酒 小さじ2
 - 濃口醤油 大さじ1
 - 小麦粉 大さじ2
 - カレー粉 ひとつまみ
 - 塩 ひとつまみ

- 作り方
- 鯖を◇で下味をつける
 - ◎を混ぜ合わせ、鯖の身の面だけつけ、余分な粉は落とす
 - 皮を上にして天板に並べ、180℃のオーブンで10～15分ほど焼く



夏豚汁

- 材料(4人分) 下ごしらえ
- 豚肉 40g
 - なす 160g 分厚いいちよう切り
 - 椎茸 4個 ピザカット
 - 板こんにゃく 1/6個 細切り
 - ネギ 30g 小口切り
 - かつおだし 400ml
 - 味噌 24g
 - しそ 4枚 千切り

- 作り方
- 豚肉、こんにゃくを炒め、だし汁を加える
 - しばらく炊いたら、ナス、椎茸、ネギを加えさっと煮、味噌をとき入れる
 - 食べるときにしその葉を散らす



世界の料理

エジプト ○ 5日の給食 ○
シャクシユカ・・・モロッコ、チュニジア、エジプトなどで食される北アフリカの卵料理で、スパイスをきかせたトマトソースに半熟卵を合わせた手軽な一品。



スペイン ○ 24日の給食 ○
パエリア・・・スペイン料理の一つで、魚介類などの具をたくさん入れ、サフランを加えて作る炊き込みご飯。底が浅く平らな「パエリア鍋」を用い、鍋ごと食卓に出して取り分けて食べる。



イギリス ○ 31日のおやつ ○
スコーン・・・小麦粉・バター・牛乳・ベーキングパウダーなどを混ぜ合わせて焼いた、丸い小形のイギリスのパン。ジャム・バターなどを添えて食べる。

