

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	きいろねつやちからになる	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ゅうかすーぶ	きゅうりとまと ・ くらっかー	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	さくっと 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 ・ ぼっぶこーん	たまご、とりにく ぎゅうにゅう	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	あかちゃん 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 きゅうり、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	ちゅうかめん	とまと、のり、きゅうり 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	とまとペンね	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、きゅうり にんじん、ごぼう、しいたけ
③④⑤ おとまりほい く	20★金	かぼちゃ 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	きゅうり、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			ぎゅうにゅう、すきむみるく	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、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと おれんじ
	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 きゅうり、にんじん れたす たまねぎ、にんにく、ぼせり
	25水	きゅうり	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 ぎゅうにゅう	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 きゅうり、にんじん、こーん かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぼせり
	27金	ちーず	みれーびすけつと	ぎゅうにゅう 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 きゅうり、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	あかちゃん 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つて、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すめです。



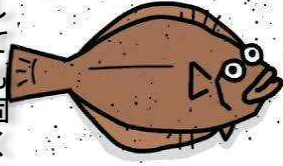
鱈 きさ

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つて、いるものは新鮮です。天ぷらにしてたべるのが淡白な身を味わうのにおすすめです。



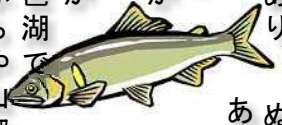
鰯 かれい

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、おすすすめです。



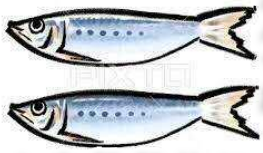
鮎 あゆ

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、腹部が張つていゝものが新鮮です。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。



鰯 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つておらず、体側の黒い点が鮮明なものが新鮮。体が筒状で、太いもの、頭が小さいものは、脂がのつています。臭みがとれ、骨も柔らかくなる梅煮がおすすめです。



鰯 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。初鰯はさっぱりして、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)

豚肉	40g	下ごしらえ
なす	160g	分厚いいちよう切り
椎茸	4個	ピザカット
板こんにやく	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、こんにやくを炒め、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。

