

2019年3月 給食予定実施献立

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
ひな祭り 誕生日会	とろべー	(ばーすでーらんち) みーとろーふ(ぎんあんのせ) はるさめさらだ(しょうゆまよ) しんごぼうのみそしる	けーき	とりみんち、ぶたみんち かにかま あつあげ、みそ たまご、ぎゅうにゅう、なまくりーむ	こめ かたくりこ はるさめ、(まよどれ) こむぎこ	にんじん、たまねぎ、(なのほな) きゅうり ごぼう、だいこん、こんにやく、みつば いちご
1 金						
2 土		おべんとうもち				
4 月	ちーず	ちらしずし ちくわのいそべあげ いちご はなふのすましじる	ひなあられ ・ かるびす	ちくわ はなふ、とうふ	こめ てんぷらこ	にんじん、れんこん、きぬさや、かんぴょう、ほししいたけ、のり あおのり いちご しいたけ、みつば
5 火	むらさきもちづつ	●さけのしおやき かぼちゃのそぼろあん ごもくじる	●ほてとふらい	さけ とりみんち みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
6 水	さくつとあられ	◇ちくぜんに こまつなとさつまあげのあえもの とうふとなめこのみそしる	みれーびすけつと	とりこ さつまあげ とうふ、みそ	こめ	にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ にんじん、こまつな なめこ、ねぎ
7 木	ごまなしさかなつこ	●なん ●きーまかれー いんどふうさらだ(まりねどれっしんぐ) りんご	●なめしおにぎり	あいびきみんち、ひよこまめ	なん じゃがいも、かれーう	にんじん、たまねぎ、びーまん たまねぎ、むらさきたまねぎ、きゅうり、とまと りんご
8 金	かぼちゃぼーろ	●とりにくのてりまよやき ほてとさらだ こんそめすーぶ	よーぐると	とりむねにく ろーすはむ	こめ まよどれ じゃがいも、まよどれ	にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ぼせり
9 土		おべんとうもち				
11 月	よーぐると	ぶたばらとこんさいのにももの ●じゃこのふりかけ こまつなとまよしのりあえ ふとえのきのみそしる	かなっぺ (しろあん・れんにゅう) (つなまよ)	ぶたばらにく ちりめんじゃこ ふ、みそ しろあん、れんにゅう つな	こめ くらっかー まよどれ	にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう あおのり こまつな、もやし、のり えのき、ねぎ
12 火	さくつとあられ	◇さわらのなんぼんだれ ごもくまめのにももの くたくさんみそしる	●まかろにのきなこあえ	さわら だいや みそ きなこ	こめ かたくりこ じゃがいも まかろに	にんじん、たまねぎ にんじん、こんにやく、ほししいたけ、こんぶ にんじん、たまねぎ、きゃべつ
13 水	うのはなくつきー	とんてき ちしやな じゃがいものきんぴら もやしのみそしる	びすこ ・ とろべー	ぶたろーす(ぶたこまにく) つな みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	ちしやな にんじん にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ
14 木	ばなな	●やきそば にくだんごいりちゅうかすーぶ あんにんどうふ ちきんらいす えびかつ	ばりんこ(乳児:わしやあげ) ・ さかなつこ(乳児:ごまなしさかなつこ)	ぶたばらにく ぶたみんち、とりみんち	ちゅうかそば かたくりこ あんにんどうふ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし だいこん、しいたけ、みつば しょうが、ねぎ ふるっかん
お祝い メニュー	ふわふわちづつ	さらだ(まりねどれっしんぐ) ●こーんぼたーじゅ	ふるっつのせ たまごふしょうぶりん (らいおん:ぶりんあらもーど)	とりこ (えび) (まよどれ) こーんぼたーじゅのもと ぶりん、(くつきー)	こめ (はんこ) (まよどれ) こーんぼたーじゅのもと ぶりん、(くつきー)	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす (たまねぎ) むらさききゃべつ、きゅうり、れたす ぼせり いちご、きうい
15 金						
16 土		そつえんしき				
18 月	あかちゃんせんべい	◇ぶりのおろしに ほうれんそうのごまあえ きのこのすましじる	こくとむしばん (★むしばん)	ぶり とうふ	こめ かたくりこ ごま むしばんみつくず、こくと	だいこん、しょうが、ねぎ ほうれんそう だいこん、えのき、しいたけ、ねぎ
19 火	まんまぼんせん	あげじゃがのうまに きゅうりのこんぶあえ たまねぎのみそしる	みるくばん	ぎゅうにく あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり、しおこんぶ にんじん、たまねぎ、わかめ
20 水	ちーず	すたみなどん さんしよくあえ じゃがいものみそしる	くだものぜりー	ぶたばらにく、ぶたこまにく みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく もやし、こまつな、こーん にんじん、たまねぎ、わかめ
21 木		しゅんぶんのひ				
22 金	よーぐると	しよくぼん くりーむしちゅー つなさらだ(ふれんちどれっしんぐ) ばなな	きなこおはぎ (★きなこおこわ)	とりこ つな きなこ	しよくぼん くりーむしちゅーう、じゃがいも (まよどれ) こめ、もちこめ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす にんじん、きゅうり、れたす、こーん(にんにく、れもんじる) ばなな
23 土		きゅうえんび				
25 月	わかめのせんべい (★むらさきいもせんべい)	しろみぎかなのかれーふうみやき はむともやしのまよねーずいため ぐたくさんすーぶ	ばーむくーへん (★こめこぼん)	しろみぎかな ろーすはむ	こめ まよどれ じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり、こーん にんじん、たまねぎ、きゃべつ
26 火	べびーはーす	ちやぶちえ わかめのなむる ちんげんさいのすーぶ	ちーずけーき	ぶたばらにく たまご、くりーむちーず、ばたー、なまくりーむ	こめ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、きくらげ にんじん、もやし、わかめ ちんげんさい、たまねぎ、しいたけ れもんじる
27 水	わしやあげ	◇いりどり きゅうりのごまあえ とうふとわかめのみそしる	きらずあげ(★さくつとあられ) ・ とろべー	とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ さといも ごま	にんじん、れんこん、こんにやく、えだまめ、ほししいたけ にんじん、きゅうり わかめ
28 木	よーぐると	にくどうふ きゃべつのおかかあえ ようふうのみそしる	みるくらすく	ぎゅうにく、とうふ かつおぶし べーこん れんにゅう	こめ しよくぼん	たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ にんじん、きゃべつ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
29 金	かぼちゃぼーろ	なぼりたん ぼてととごろうこりーのさらだ(ふれんちどれっしんぐ) ちーず	ばなな	べーこん ちーず	すばげてい じゃがいも、(まよどれ)	にんじん、たまねぎ、びーまん、まっしゅるーむ、にんにく、とまとだいす にんじん、ぶらうこりー、こーん、(にんにく、れもんじる)
30 土		おべんとうもち				

* _____は、自然食品のお菓子です。

* 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。

* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。

* ★は0歳児の配慮をしています。

* 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。

* □の食材は職員室前に展示しています。

* ●はらいおん組のリクエストメニューです。

早いもので今年度も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくまさと頼もしさが備わってきたように思います。春からの新スタートに向けて、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛け、生活リズムを整えましょう。

ひなまつり

3月3日はひな祭りです。女の子の節句として祝われているひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る風習があります。春を無事に迎えられたことを喜び、これからも元気で過ごせられるようにと願う日でもあります。

ひなまつりの行事食

ひな祭りには、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらしずしのえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあり、はまぐりには2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があります。

ひなあられの歴史

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われていています。「桃色、緑、黄、白」で春夏秋冬を表しています。

【関東のひなあられ】

米粒大の大きさを甘い味。米を爆ぜて作ったポン菓子を砂糖などで味付けしたものです。

【関西のひなあられ】

醤油などで味付けしてあり、甘くありません。もちから作った、いわゆる「あられ」です。

ひしもちのいわれ

色の順はたいてい下から緑・白・桃色の3色
 桃色・・・解毒作用がある赤いクチナシの実が入る。赤は魔よけの色。
 白色・・・血圧を下げるひしの実が入り、子孫繁栄・長寿・純潔を願う。
 緑色・・・強い香りで厄除け効果があるよもぎもち。健やかな成長を願う。

今月のメニューより

★散らし寿司



- (材料)
- 米・・・三合
 - 酢・・・50cc
 - 砂糖・・・15g
 - 塩・・・5g
 - 人参・・・20g
 - 蓮根・・・20g
 - かんぴょう・・・5g
 - 干し椎茸・・・5g
 - だし汁・・・150cc
 - 砂糖・・・20g
 - しょうゆ・・・35cc
 - 塩・・・少々

<作り方>

- ①酢、砂糖、塩をあわせておき、ご飯に混ぜ酢飯を作る。
- ②かんぴょう、干し椎茸をもどし人参と甘辛く炊く。
- ③蓮根をゆで①であわせた寿司酢につけておく。
- ④すべてを混ぜ合わせて盛り付ける。

春の旬の野菜

冬の間蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱい!



新人参
やわらかくて甘い新人参はこの時期にしか味わえないおいしさです。



新玉ねぎ
早取りの新玉ねぎは早春頃から出荷されます。



たけのこ



にら



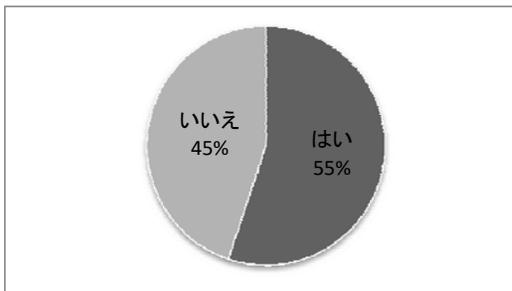
グリーンピース



菜の花

嗜好調査についての回答

◎お子さんはよく噛んでいるように思われますか。ご家庭でどのような工夫や声掛けをされていますか。



1	食材を大きめに切る
2	歯ごたえのある食材を料理に出す
3	よく噛むように声をかける ・「20回噛んでみよう」 ・「いっぱい噛むと頭がよくなるよ」 ・「いっぱい噛むとおなか喜びよ」 ・「口にものがなくなってから次を食べようね」 ・「噛めば噛むほどおいしくなるよ」 など

噛むことの大切さ

食べ物をしっかり噛むことでたくさんの良い効果が得られます。まず、食物繊維が含まれるものをよく噛むと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして歯の汚れを取り、噛んで出た唾液が口の中を綺麗に洗ってくれます。また、よく噛むことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、顎の発達を促すだけでなく、食べ物の本来のおいしさが感じられることや消化吸収のサポートをする効果もあります。日々の食事で噛んで味わって食べることの大切さを伝えてしっかりと習慣づけすることが大切です。

