

2020年3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	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	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
2月	りんご	#ほいこーろー はるさめさらだ だいこんのちゅうかすーぷ	おぐらむしぱん	こむぎこ、ぎゅうにゅう さとう、 あぶら、 あずき	ぶたにく、みそ ろーすはむ	こめ はるさめ	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、びーまん きゅうり だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
3★火	うのはな くつきー	《ひなまつりらんち》 ひなずし とりにくのてりやき ぶろっこりー とうふとみつばのすましじる	ひなあられ いよかん		あぶらあげ とりにく とうふ	こめ	ほしいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、きぬさや ぶろっこりー しいたけ、みつば
4水	よーぐると	◇たらのにつけ おからとあおなのうのはな たまねぎのみそしる	#からふるぜりー	ぜりーのもと、 もも、ばいん、みかん	たら おから あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、ほうれんそう、こまつな、こんぶ、ほしいたけ たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
5★木	あかちゃん せんべい	#はんぱーぐ べいくどぼてと いたりあんさらだ びーふんいりかれーすーぷ	#ちーず #くらっかー		あいびきみんち、とうふ	こめ かたくりこ じゃがいも いたりあんどれつしんぐ びーふん、かれーこ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぶちとまと たまねぎ、にんじん、ねぎ
6金	ほしいも	#きつねうどん ささみのからあげ こまつなとじゃこのあえもの	ばなな		あぶらあげ ささみ ちりめんじゃこ	うどん かたくりこ	にんじん、ねぎ こまつな
7土		おべんとうもち					
9月	かぼちゃ ぼーろ	◇にくじゃが やさいとひじきのしらあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	たまごふしよう ぷりん		ぎゅうにく とうふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげんまめ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき だいこん、にんじん、ねぎ
10★火	ちーず	さより・わかめのてんぷら こうやどうふのもの #とんじる	きういふる一つ かりんとう		さより こうやどうふ ぶたにく、みそ	こめ てんぷらこ さといも	わかめ にんじん、きぬさや、ほしいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
11★水	むらさきいも せんべい	#たきこみちやーはん てづくりしゅうまい #せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぷ	けーき	こむぎこ、たまご ばたー、 ほいつぶくりーむ、 さとう	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま しゅうまいのかわ はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか ほしいたけ、ねぎ、たまねぎ きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
12木	さくつと あられ	ろーるぱん くりーむしちゅー まめとひじきのつなさらだ れたす ｂ #いちご	#おこのみやき	おこのみやきこ、てんかす たまご、ながいも、 きゃべつ、ぶたみんち あおのり、かつおぶし、 おこのみそーす	とりにく、ぎゅうにゅう だいいず、ひよこまめ、つな	ろーるぱん じゃがいも、くりーむしちゅーらう まよねーず、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー ひじき、こーん れたす いちご
13金	いよかん	ぶたにくのすたみなどん だいこんのもの いなかじる	みれーびすけつと		ぶたにく とりにく、とうふ、みそ	こめ	たまねぎ、にら、にんにく、にんじん だいこん、こまつな ごぼう、にんじん、かぼちゃ、ねぎ
14土		おべんとうもち					
16★月	ふわふわ ちっぷ	ｂさわらのしおこうじやき がんとだいこんのもの もやしのみそしる	りんご きらずあげ		さわら がんとどき みそ	こめ しおこうじ	だいこん、にんじん、こんにゃく たまねぎ、にんじん、もやし、わかめ
17火	よーぐると	やさしいりとんこつらーめん #はるまき ｂにらのなむる ぶちとまと おれんじ	《おひがん》 ぼたもち	もちごめ、こめ きなこ、さとう	ちやーしゅー はるまき	ちゅうかめん、ばいたんすーぷ ごまあぶら	きゃべつ、もやし、にんじん、たまねぎ にら ぶちとまと おれんじ
18水	わしやあげ	◇かわりごもくまめのもの ちぐさあえ こまつなとじゃがいものみそしる	いちごじゃむぱん	しよくぱん、 いちご、さとう、 れもんじる	とりにく、だいいず あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、こんぶ きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな
19★木	じゃこ	《そつえんおいわいきゅうしよく》 けちやつぱらいつ (5才のみ#おむらいす) #とりにくのたつたあげ おんやさい #こーんすーぷ	#ここあけーき	こむぎこ、たまご、 さとう、あぶら、 ここあぼうだー、 ほいつぶくりーむ	(5才のみ たまご) とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも、まよねーず こーんすーぷのもと	たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす、とまと きゃべつ、にんじん こーん、ぼせり
20金		そつえんしき しゅんぶんのひ					
21土		おべんとうもち					
23月	むらさきいも ちっぷ	おーぷんおむれつ はるさらだ からふるすーぷ	うのはなくつきー おれんじ		たまご、ういんなー ぶたにく	こめ いたりあんどれつしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、しめじ あすばらがす、ぶろっこりー、こーん、にんじん きゃべつ、たまねぎ、ぼぶりか
24火	ちーず	◇とりにくとさといものもの ごもくきんびら とうふとわかめのみそしる	いもけんぴ		とりにく、あつあげ とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほしいたけ わかめ、ねぎ
25水	てつしお せんべい	#ちきんかれー しーざーさらだ ばなな	#ましゅまる さんど	まりーびすけつと、 ましゅまる	とりにく、すきむみるく ういんなー	こめ、じゃがいも、かれーらう しーざーどれつしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく れたす、きゅうり ばなな
26★木	おれんじ	しよくぱん #とんかつ ほいるきゃべつ びーんずいりやさいすーぷ	ほしのせんべい おしやぶりこんぶ		ぶたにく、たまご だいいず、ういんなー	しよくぱん こむぎこ、ばんこ じゃがいも	きゃべつ にんじん、たまねぎ
27★金	かりんとう	さばのみそまよねーずやき きゅうりとわかめのすのもの やさいのすましじる	よーぐると		さば、みそ	こめ まよねーず	れたす、きゅうり、わかめ だいこん、にんじん、ほうれんそう
28土		しんねんどじゅんぴ きゅうえんぴ					
30月	あかちゃん せんべい	きぼうほいく おべんとうもち	さかなつこ ぱりんこ	①じゃこ ①②わしやあげ			
31火	むらさきいも せんべい	きぼうほいく おべんとうもち	こめぼんぼう				

* 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。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * ｂ印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * #印がついているメニューはらいおんぐーぶのクエストメニューです。

* 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。

3月 食育だより

今年度も早いもので、あと1ヶ月となりました。よく食べ、元気いっぱいな姿をたくさん見せてくれたらいいおんぐる一歩のお友達ももう少しで卒業です。残りの給食も、楽しんで食べてくれたら嬉しいです。こねこりすぐみ、うさぎ・きりんぐる一歩の子どもたちも、進級に向かって食事、睡眠をしっかりとしてパワーをたくわえましょう！

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

最後に、

毎日の食事は面倒な事も多いものですが、子どもたちと一緒に食べ物と向き合っていると、その中にみずみずしい発見や喜びがあることに子どもたちから教えてもらいます。食べることは本来、手間がかかるものであり、手間をかけるものでもあります。食事の準備をしている音や香りが、食欲をそそり、心も体も食べるための準備をしていくBGMのようなものになるのだと思います。そうして一緒に楽しく、美味しく食べる体験は、子どもにとっては一生の宝物になるはずです。食べ物を通じて自分で健康管理ができる子になるように、ご家庭とこども園で協力して進めていけたらと思っています。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

1年間の食事を振り返りましょう

4月の様子を思い返すと、子どもたちの成長に驚かされます。苦手なものも、粘り強く頑張って食べられるようになった。少食だったけどおかわりができるようになった。食事のあいさつや後片付けがきちんとできるようになった。挙げるときりが無いほどです。おうちでも食事をしながら、子どもと一緒に成長を感じるのも素敵ですね。

今年度は給食の時間に、旬の食材を実際に食べ、食べ物博士の解説を聞きました。この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 素材の味を感じ、「ちょっと苦いよ」「噛んでたらあまい！」など言葉にしなが、「味わって食べる」ことがみんなちゃんとできていると感じました。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、引き続き伝えていけたらと思います。



旬の食材



鱈

鱈は、魚辺に春と書く旬の魚です。顔は強面な肉食系の魚で、白身魚のようですが、赤身の魚です。良質なタンパク質であり、血圧上昇を抑制する働きがあるカリウムも豊富に含まれています。少し塩を振ると身が締まり調理しやすいです。



ニラ

ニラの強烈な匂いはアリシンという成分で、にんにくにも含まれています。力をつけたいときに食べたい食材です。また、ニラと形や色が似ている「スイセン」の葉を食べると食中毒になってしまいますので注意が必要です。匂いを嗅げば見分けることは簡単です。

菜の花

菜の花はこの時期にしか出回ることがないので、季節を感じるにはぴったりな食材です。ほろ苦く、大人な味ですが春の味を感じられるように取り入れています。鉄分やその他の栄養素もバランスよく含まれ、栄養価の高い食材です。



いちご

苺にはビタミンCが豊富に含まれ、風邪や貧血、便秘の予防に効果的です。ビタミンCは加熱すると壊れてしまうので、生で食べるのが一番よく体に取り入れることができます。



鱈の塩麴焼き

材料(4人分)

鱈(40g)	8切れ
塩麴	小4
砂糖	小1
みりん	小1
酒	小1

作り方

- ①鱈に◇の調味料をなじませ、20分ほど漬ける
 - ②200℃のオーブンで15分ほど火が通るまで焼く
- ★グリルで焼いてももちろんOK



オープンオムレツ

材料(4人分)

卵	4個	下ごしらえ
ウインナー	2本	半月切り
人参	1/4本	太い千切り
玉ねぎ	1/2個	千切り
ピーマン	1/2個	千切り
しめじ	1/4個	ほぐす
コンソメ	小2	

作り方

- ①人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、ウインナーの順に炒める
- ②①にコンソメを加え、混ぜて、適度な大きさの耐熱容器に入れる
- ③溶きほぐした卵を②に注ぎ入れ、180度のオーブンで火が通るまで焼く

