

2020年5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 ちようしをととのえる
1 金	さくつと あられ	〈こいのぼりらんち〉 こいのぼらいす みーとぼーる ぼてとさらだ だいこんのこんそめすーぶ	【こどものひ】 ♪かしわもち	①②きなこおにぎり	ちくわ にくだんご ういんなー	こめ、たーめりっく かたくりこ じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、ぼぶりか、きゅうり、あすばら きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、ぼせり
2 土		おべんとうもち					
4 月		みどりのひ					
5 火		こどものひ					
6 水		ふりかえきゅうじつ					
7 木	むらさきいも ちっぶ	ろーるばん びーふしちゅー かいそうさらだ りんご	きやべつと さくらえびの おやき	こむぎこ、 ながいも、はるきやべつ さくらえび	ぎゅうにく えび	ろーるばん じゃがいも、びーふしちゅーるう あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす れたす、きゅうり、かいそう りんご
8 金	うのはな くつきー	たらのちゅうかあんかけ ひじきとつなのまっしゅぼてと だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	たまごふしよう ぶりん		たら つな	こめ かたくりこ じゃがいも	たけのこ、にんじん、ちんげんさい にんじん、ひじき だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
9 土		おべんとうもち					
11 月	じゃこ	◇すきやきふうにかつおうめ きゅうりとわかめのすのもの たまねぎのみそしる	まめむしばん	こむぎこ、ぎゅうにく、 さとう、あぶら、 うすいえんどう	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ	こんにやく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ かつおうめ わかめ、れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ
12 火	てっしお せんべい	みーとそーすばすた しんごぼうのさらだ とうもろこしのすーぶ ばなな	おれんじ ♪きらずあげ	①ほしのせんべい	あひびきみんち	すばげてい ごま	たまねぎ、にんじん、びーまん、にんにく、とまと しんごぼう、きゅうり、にんじん こーん、たまねぎ、ぼせり ばなな
13 水	よーぐると	とりにくのれもんに きのこれたすのそてー ようふうみそしる	ばななけーき	こむぎこ、たまご さとう、ばたー、 ばなな	とりむねにく ろーすはむ	こめ かたくりこ	しょうが、れもんじる しいたけ、しめじ、まっしゅるーむ、にんじん、れたす、たまねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
14 木	ほしの せんべい	ぼーくかれー ぱりぱりつなさらだ ちーず	きなこーすと	しよくぼん、 きなこ、まーがりん	ぶたばらにく、すきむみるく つな ちーず	こめ、じゃがいも、かれーるう こーんふれーく、まよねーず	にんじん、たまねぎ、りんご、にんにく れたす、きゅうり、こーん、にんじん
15 金	りんご	まめごはん ♪あじふらい (①からすがれいのおーぶんやき) きやべつとはむのあえもの いなかじる	♪こめほんぼう	①あかちゃんせんべい	ちりめんじゃこ あじ、たまご (①からすがれい) ろーすはむ とりにく、とうふ、みそ	こめ こむぎこ、ぼんこ	うすいえんどう きやべつ、にんじん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
16 土		おべんとうもち					
18 月	ふわふわ ちっぶ	ぶたにくのしょうがいため たけのこふきのたきあわせ ごもくじる	ばなな		ぶたにく とりにく、みそ	こめ	たまねぎ、しょうが たけのこ、ふき にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
19 火	むらさきいも せんべい	てづくりはんぼーぐ 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ぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ、 (たんじょうじ:いちご)	あひびきみんち、とうふ	こめ かたくりこ じゃがいも いたりあんどれっしんぐ 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、ほうれんそう
20 水	ちーず	◇かつおのたつたあげ しんじゃがとしめじのいためもの おかずじる	りんご うのはなくつきー		かつお あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	しょうが しめじ、にんじん、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
21 木	かぼちゃ ぼーる	しよくぼん あすばらのおーぶんおむれつ おんやさい もやしのすーぶ	おにぎり	こめ、 さけなめしふりかけ	たまご、ういんなー みそ	しよくぼん じゃがいも、まよねーず	あすばら、たまねぎ にんじん、きやべつ もやし、たまねぎ、にんじん
22 金	おれんじ	とりごぼうめし がんものみそに きぬさや ぶたばらともやしのぼんずいため ほうれんそうのすましじる	よーぐると		とりにく がんもどき ぶたばらにく	こめ	ごぼう、にんじん だいこん、にんじん、こんにやく、きぬさや もやし ほうれんそう、しいたけ
23 土		おべんとうもち					
25 月	わしやあげ	とうふのつくねやき ちんげんさいのいためもの かぶらのみそしる	きういふるーつ げんじばい		とりみんち、とうふ ぶたにく あつあげ、みそ	こめ かたくりこ	えのき、ごぼう ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが かぶ、かぶのは、にんじん
26 火	よーぐると	◇しんごぼうとぎゅうにくのうまに あおなとさきみのあえもの しめじととうふのみそしる	かなっぺ ・みかんほいつぶ ・つなきゅうり	くらっかー、みかん、 ほいつぶくりーむ つな、きゅうり、 まよねーず	ぎゅうにく とりさきみにく とうふ、みそ	こめ	こんにやく、しんごぼう、にんじん、おくら ほうれんそう、こまつな、にんじん しめじ、みつば
27 水	かりんとう	しょうゆらーめん とりにくのたつたあげ すなっぶえんどう おれんじ	♪さかなっつこ ♪ぱりんこ	①じゃこ ①②さくつとあられ	ちやーしゅー とりにく	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ	きやべつ、もやし、にんじん すなっぶえんどう おれんじ
28 木	あかちゃん せんべい	かれいのにつけ あすばら ごもくまめ もやしとわかめのみそしる	ぱいんよーぐると の すきむけーき	こむぎこ、たまご、 さとう、よーぐると、 あぶら、すきむみるく ぱいん	かれい だいや みそ	こめ	しょうが あすばら にんじん、こんにやく、こんが、ほししいたけ もやし、にんじん、ねぎ、わかめ
29 金	ばなな	はんべんのわふうびざ しんじゃがのそぼろに だいこんときやべつのみそしる	みれーびすけつと		はんべん、ちーず とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ しんじゃがいも、かたくりこ	たまねぎ、しめじ にんじん、たまねぎ、いんげん きやべつ、だいこん、にんじん
30 土		おべんとうもち					

誕生会

あゆみこども園

* _____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。
 * 【】印がついているメニューは子どもたちに紹介する行事食です。
 * 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。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。

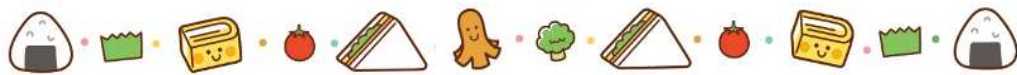
5月 食育だより

木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。入園、進級からひと月が経ち、子どもたちも新しい環境に馴染んできた頃ではないでしょうか。ほっとして今までの疲れが出やすい時期でもあります。休養、栄養をしっかりとって、元気に毎日を過ごせるようにしたいですね。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気をチャージできます。



朝ご飯を食べると・・・？

朝食をとることでエネルギーがつけられ、眠っている状態の体や脳を起こして活発に運動を始めます。また、寝ている間もたくさんのエネルギーを消費しており、そのエネルギーを補充する役割もあります。



こんな朝ごはんがGood！

主食と主菜と副菜・汁物がそろっているとバランスが良くなります

- ・主食(炭水化物)・・・ごはん、パン、シリアル → 脳のエネルギー源
- ・主菜(たんぱく質)・・・魚、肉、卵、豆、乳製品 → 体温上昇、体のエネルギー源
- ・副菜や汁物(ビタミン類)・・・野菜、海藻、果物 → 排便の促進

ごはんやパンとおかずを食べる朝食が理想的ですが、なかなか食が進まない子は、何でもよいので一口食べられるようにして朝食をとることに慣れ、だんだんと食べられるようになってよいですね。



今月の行事食



こどもの日 (5日) <端午の節句>

男の子のすこやかな成長を願う日です。

家の繁栄を願う行事から、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う行事になりました。

この日はちまきや柏餅を食べます。ちまきに使用される茅(ちがや)の葉には邪気払いの意味が込められています。柏餅の柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという特徴があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



そのほかの主な行事

ファミリーデー (母の日 第2日曜日)

家族に感謝の気持ちを伝える日です。

母の日は、赤いカーネーションを贈り、日ごろの感謝を伝える日です。花言葉は「母への愛」です。アメリカで最初に始められ、日本でも行われるようになりました。



八十八夜 (1日)

春から夏へと変わる節目の日です。

立春から88日目にあたる日で、農作業の目安になる日です。また、茶摘みが行われることでも知られています。「八十八」という字を組み合わせると「米」になることから、豊作を祈った日ともされています。この頃に摘まれた新芽の茶葉は「新茶(一番茶)」と言われ、甘みがあり、爽やかな香りが特徴です。



レシピ

鶏肉のレモン煮

材料(4人分)

鶏むね肉	400g
◇酒	大2
濃口醤油	大2
生姜すりおろし	15g
片栗粉	適量
◎砂糖	大2
濃口醤油	大2
レモン汁	大2.5

作り方

- ①鶏むね肉の皮を取り、一口大に削ぎ切りにし、フォークで穴を開け、◇の調味料に漬け込む
- ②肉の水気を切り、片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで焼く
- ③火が通ったらフライパンの余分な油を拭き取り、合わせておいた◎を絡める



ごぼうと牛肉の旨煮

材料(4人分)

牛肉	200g	下ごしらえ
こんにゃく	1/2丁	三角
ごぼう	1本	斜め切り
人参	中1本	乱切り
オクラ	4本	青茹でし、斜め切り
だし汁	400ml	

◇砂糖	20g
みりん	15ml
酒	7ml
濃口醤油	20ml

作り方

- ①こんにゃく、ごぼう、牛肉を炒める
- ②だし汁を加え、煮立ったらあくをとる
- ③しばらく煮てから人参を加え、◇で調味する
- ④煮汁が少なくなるまで煮る
- ⑤器に盛り付け、オクラを飾る

