

# 2021年4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 ①②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	木	かりんとう	ぎゆうにくとにらのぶるこぎ なむる わかめすーぷ おれんじ	こむぎこ、ういんな一 すきむみるく、ばた一、 たまねぎ、さとう	ぎゆうにく	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん わかめ おれんじ
2	金	りんご	◇ぶたばらとだいにこののもの さんしよくあえ こまつなのみそしる		ぶたばらにく みそ	こめ	だいにこの、にんじん、こんにやく きぬさや、にんじん、もやし こまつな、たまねぎ、にんじん
3	土		おべんとうもち				
5	月	じゃこ	たけのこかれー ぱりぱりつなさらだ ばなな		とりにく、すきむみるく つな	こめ、かれーるう、じゃがいも まよねーず、こーんふれーく	にんじん、たまねぎ、たけのこ れたす、きゅうり、にんじん、こーん ばなな
6	火	あかちゃん せんべい	◇がめに(ふくおかけん) きゅうりとわかめのすのもの ほうれんそうのみそしる	ばいしーと、 ぐらにゆーと	とりにく とうふ、みそ	こめ	だいにこの、にんじん、たけのこ、ごぼう、 こんにやく、ほししいたけ、れんこん きゅうり、わかめ、 ほうれんそう、にんじん
7	水	よーぐると	ひじきごはん りんご すごもりたまご だいにこのぶたにくのみそしる	じゃがいも、ねぎ、 さくらえび、あおのり、 うすたーそーす	あぶらあげ たまご、ろーすはむ ぶたにく、みそ	こめ	ひじき、にんじん りんご きゃべつ だいにこの、にんじん、わかめ、ねぎ
8	木	むらさきいも ちつぶ	しよくばん りんご ぼーくびーんず やさいのまりね	こむぎこ、ぎゆうにゆう、 あまなつとう、よもぎこ、 さとう、あぶら	ぶたばらにく、だいに ろーすはむ	しよくばん じゃがいも、かたくりこ まりねどれっしんぐ	りんご にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、にんじん
9	金	おれんじ	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふときこのすましじる		さわら、しろみそ とうふ	こめ ごま	ほうれんそう にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、だいにこの、ねぎ
10	土		おべんとうもち				
12	月	てつしお せんべい	やきそば やきぎょうざ れたす にらたまじる おれんじ	よーぐると、 ばなな、ばいん、 もも、みかん、りんご	ぶたにく ぎょうざ たまご	ちゆうかめん、やきそばそーす かたくりこ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ れたす にら、にんじん おれんじ
13	火	ちーず	みーとぼーる おれんじ ぼてとさらだ だいにこのぐたくさんみそしる		にくだんご ろーすはむ とうふ、みそ	こめ じゃがいも、まよねーず	おれんじ きゅうり、にんじん だいにこの、にんじん、しめじ、ねぎ
14	水	うのはな くつきー	とりどん やさいとひじきのしらあえ じゃがいものみそしる		とりにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
15	木	きうい ふる一つ	◇からすがれいのおーぶんやき まかろにとやさいのかれーそてー きのこすーぶ	しよくばん、れんにゆう	からすがれい ろーすはむ	こめ まかろに、かれーこ	たまねぎ、にんじん、びーまん しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
16	金	だいに ちつぶす	たけのごはん ♪てづくりとんかつ ①ぶたにくのばんこやき はるきやべつのもせんぎり おれんじ あおさとえのきのみそしる	①あかちゃんせんべい	とりにく、あぶらあげ ぶたにく、たまご ①ぶたにく みそ	こめ こむぎこ、ばんこ ①まよねーず、ばんこ	たけのこ、にんじん はるきやべつ おれんじ あおさ、えのき、たまねぎ、にんじん
17	土		おべんとうもち				
19	月	おれんじ	◇ぶたじゃが ちぐさあえ もずくととうふのみそしる	こむぎこ、さとう、 たまご、ぎゆうにゆう	ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん きゃべつ、にんじん もずく、ねぎ
20	火	ほしの せんべい	ういんな一 きういふる一つ だいにこのいそに はるやさいのみそしる		ういんな一 だいにこの、とりにく、うおがしあげ ぶたにく	こめ じゃがいも	きういふる一つ こんにやく、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき きゃべつ、たまねぎ、にんじん
21	水	よーぐると	さけのしおやき ぶたにくときやべつのみそいため ばちじる(ひょうごけん)	まかろに、 きなこ、さとう	さけ ぶたにく、みそ あぶらあげ	こめ かたくりこ そうめん、じゃがいも	きゃべつ、たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ
22	木	ふわふわ ちつぶ	ろーるばん ちきんあげつと いたりあんさらだ やさいのちやうだー	いちご、こしあん、 かんでん	ちきんあげつと ういんな一、すきむみるく、ぎゆうにゆう	ろーるばん いたりあんどれっしんぐ じゃがいも、こーんすたーち	れたす、きゅうり、ぶちとまと にんじん、たまねぎ、きゃべつ、こーん
23	金	かぼちゃ ぼーろ	はやしらいす こーんさらだ ばなな	①かえりちりめん ②わしやあげ	ぎゆうにく	こめ、はやしるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、とまと、ぐりんびーす れたす、きゅうり、にんじん、こーん ばなな
24	土		おべんとうもち				
26	月	さくつと あられ	あかうおのにつけ すなつえんどう たけのこのきんぴら ぐたくさんみそしる		あかうお かつおぶし ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	しょうが すなつえんどう たけのこ、あかこんにやく だいにこの、にんじん、たまねぎ、きゃべつ
27	火	ちーず	にくわかめうどん ♪ちくわのいそべあげ ①ちくわのいそべやき せんぎりだいにこののもの りんご	こめ、しょうが、 みそ、さとう	ぎゆうにく ちくわ ①ちくわ あぶらあげ	うどん てんぷらこ	わかめ、ほししいたけ、ねぎ あおのり ①あおのり きりほしだいにこの、にんじん りんご
28	水	むらさきいも せんべい	ばーべきゆーちきん じゃがいものころころさらだ やさいととまとのすーぶ	こむぎこ、たまご、 ばた一、さとう、 ほいつぶくりーむ、 (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんな一	こめ ちゆうのうそーす じゃがいも、まよねーず	ばぶりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しょうが、りんご にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
29	木		しょうわのひ				
30	金	ばなな	◇すきやきふうになつとう じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる		ぎゆうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ ちくわふ、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、つきこんにやく なつとう れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ

誕生会

\* \_\_\_\_\_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。  
 \* □はこども園で作る手作りおやつです。  
 \* 献立名の後ろに( )がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。  
 \* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでます。  
 \* 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。  
 \* 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。

# 4月 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まり、ドキドキや不安でいっぱいの子どもたちもいると思います。そんな子どもたちを給食で元気いっぱいできるように、安心・安全を心がけて、職員一同努めていきますのでよろしくお願いいたします。



## 渋川あゆみこども園の給食

## 今年度は郷土料理を紹介します

こども園では、和食を中心に、洋風、中華風を取り入れた献立を作成しています。食材本来の味を生かすために、薄味で作っています。献立名からは味が濃そうな料理でも、こども園風にアレンジをし、食べやすくしているので、子どもでもたくさん食べられる味付けにしています。時期に応じた旬の食材を取り入れ、様々な種類の食材を食べることで、食に興味をもつきっかけになればと思っています。

今年度は、47都道府県の郷土料理を紹介します。郷土料理のみならず、その地に昔から根付いている料理、その地でよく食べられ、人気のある料理も一緒に紹介していきたいと思っています。ランチルームに日本地図を張り出すので、またお子様と一緒にご覧ください。

### 今月の献立に入っている郷土料理

#### がめ煮 (福岡県)



鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたと言われています。

がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。



#### けんさ焼き (新潟県)

名前の由来は、上杉謙信が戦へ行くときの食糧として、剣の先におむすびを刺して焼いて食べたからと言われています。

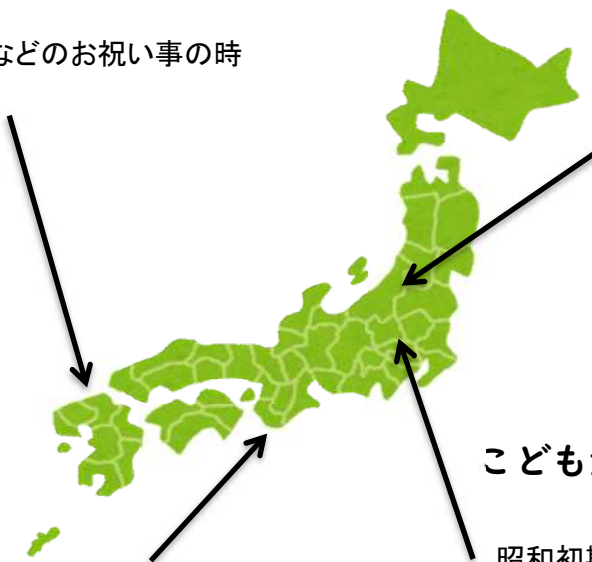
昔から米作りに親しんできた新潟で、米に対する感謝の気持ちが表現されている郷土料理です。現在では、新米の収穫を祝う行事食にもなっています。



#### ふな焼き (和歌山県)

かまどの上に置いた「ほうらく」という鍋で焼かれていて、その鍋の底が船の底に似ていたので、「船焼き」という名前になったと言われています。

昔は黒砂糖と炭酸を使い、牛乳ではなく水で生地を練って作られていました。



#### こども洋食 (群馬県)



昭和初期の食べ物が少なかったころに、子どもたちに人気のメニューとして、おやつでよく食べられていたと言われています。

材料はじゃがいも、干し桜エビ、長ネギ、ウスターソース、青のりのできる簡単な料理です。



### マカロニと野菜のカレーソテー

#### 材料(4人分)

ベーコン	30g	下ごしらえ	
玉ねぎ	中1個	5mm幅	
人参	1/4本	千切り	
ピーマン	1個	千切り	
マカロニ	75g	塩ゆで	
顆粒コンソメ	3g		
カレー粉	お好みの量で		

#### 作り方

- ①フライパンに油をしき、人参と玉ねぎを柔らかくなるまで炒める
- ②ベーコン、ピーマンの順に入れ、炒める
- ③コンソメ、カレー粉で味付けする
- ④茹でたマカロニを加え、よく混ぜ合わせる

