

2022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 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
2月	てつしおせんべい	きぼうまいく (おべんとうもち)	ぼたぼたやき				
3火		けんぼうきねんび					
4水		みどりのひ					
5木		こどものひ					
6金	かりんとう	《こいのぼりらんち》 こいのぼりはんぱーぐ ぼてとさらだ はるきやべつのはるき	♪かしわもち ①②きなこおにぎり		こいのぼりはんぱーぐ ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
7土		おべんとうもち					
9月	ねじねじあげ	◇はんぺんのわふうぴざ しんじがのそぼろに だいこんときやべつのみそしる	きういふる一つ ・ ひとくちおかき		はんぺん、ちーず とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ 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、いんげんまめ きやべつ、だいこん、にんじん
10火	ふわふわちっぷ	はやしらいす こーんさらだ ばなな	たまご ふしようぶりん		ぎゅうにく	こめ、はやしろう いたりあんどれっしんぐ	ぐりんぴーず、たまねぎ、にんじん、たけのこ、とまと れたす、きゅうり、にんじん、こーん ばなな
11水	ちーず	とりにくのれもん きのことれたすのそてー ようふうみそしる	きやべつと さくらえびの おやき	きやべつ、さくらえび、 ながいも、こむぎこ	とりにく	こめ かたくりこ	しょうが、れもんじる しいたけ、しめじ、まつしゆるーむ、にんじん、 れたす、たまねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんやく
12木	くだものゼリー	いぎりす ろーるばん しえぱーずばい まめとひじきのつなさらだ からふるすーぶ	かなっぺ	くらっかー、つな、きゅうり、 まよねーず、みかん、 ほいっぶぐりーむ	あひびきみんち ひよこまめ、だいず、つな ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも、ばたー、なまくりーむ まよねーず、ごまあぶら	びーまん、たまねぎ、にんじん、とまと、にんにく こーん、ひじき きやべつ、たまねぎ、ぼぶりか
13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	♪ぱりんこ	①②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 とうふ、とりにく、みそ	こめ ばんこ、こむぎこ	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
14土		おべんとうもち					
16月	じゃこ	◇しんごぼうとぎゅうにくのうまに あおなとささみのあえもの しめじととうふのみそしる	♪きらずあげ	①さくつとあられ	ぎゅうにく とりささみにく とうふ、みそ	こめ	こんにやく、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
17火	ほしのせんべい	たらのちゅうかあんかけ ごもくはるさめ だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	りんご ・ うのはなくつきー		たら とりみんち	こめ かたくりこ はるさめ	たけのこ、にんじん、ちんげんさい たまねぎ、にんじん、れたす だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
18水	てつしおせんべい	せきはん とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶぐりーむ、 (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく	こめ、もちこめ、ごま かたくりこ じゃがいも	にんじん、きやべつ だいこん、にんじん、ねぎ
19木	よーぐると	いたりあ ぼろねーぜ かいそうさらだ とうもろこしのすーぶ	きなこーすと	しよくばん、まーがりん きなこ、さとう	ぎゅうみんち、ペーこん えび	たりあてつれ、おりーおいる あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、せろり、とまと れたす、きゅうり、かいそう こーん、たまねぎ、ぼせり
20金	おれんじ	ぶたにくのしょうがいため たけのことふきのたきあわせ ごもくじる	みれーびすけつと		ぶたにく あぶらあげ、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、ごぼう、ねぎ
21土		おべんとうもち					
23月	ちーず	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	まめむしばん	こむぎこ、さとう、 あぶら、ぎゅうにく、 うすいえんどう	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
24火	むらさきもちちっぷ	ぼーくかれー ぱりぱりつなさらだ おれんじ	じゃこ ・ ♪おかき	①かりんとう	ぶたにく つな	こめ、かれーらう、じゃがいも こーんふれーく、まよねーず	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご れたす、きゅうり、にんじん、こーん おれんじ
25水	さくつとあられ	とりごぼうめし がんものみそに 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る	びすこ		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 もやし ほうれんそう、しいたけ
26木	きういふる一つ	しよくばん あすばらのおーぶんおむれつ いたりあんさらだ だいこんのすーぶ	おにぎり	こめ、 さけわかめふりかけ	たまご、ういんなー、ぎゅうにく ぶたにく	しよくばん まよねーず いたりあんどれっしんぐ	あすばら、たまねぎ れたす、きゅうり、とまと だいこん、にんじん、みつば
27金	かぼちゃぼーろ	◇かつおのたつたあげ (①かつおのにつけ) ひじきとれんこんのあえもの もやしとわかめのみそしる	よーぐると		かつお みそ	こめ かたくりこ	しょうが にんじん、れんこん、ほうれんそう、ひじき もやし、にんじん、ねぎ、わかめ
28土		おべんとうもち					
30月	むらさきもちせんべい	しょうゆらーめん ちくわのいそべあげ (①ちくわのいそべやき) すなっぶえんどう おれんじ	ぼんでけーじよ ぶらじる	こめこ、かたくりこ、 ちーず、ぎゅうにく、 じゃがいも	ちやーしゆー ちくわ	ちゅうかめん てんぶらこ	きやべつ、もやし、にんじん あおのり すなっぶえんどう おれんじ
31火	うのはなくつきー	◇かかれいのにつけ あすばら ごもくまめ おかずじる	げんじばい		かれい だいず ぶたにく、みそ	こめ	しょうが あすばら にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、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(県名)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いきます。

* 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。

5月 食育だより

新年度を迎えて1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたように感じられます。5月には連休があり、生活リズムも崩れやすくなるので、早寝早起きを心がけ、3食しっかりと食べるようにしましょう。

いただきますとごちそうさま

食事の前と後に何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶には意味があります。

「いただきます」は料理を作ってくれた人、野菜をつくってくれた人、魚をとってくれた人など、給食に関わってくれた人に感謝の気持ちを伝えるための言葉です。そして、お肉やお魚、野菜や果物にも命があります。その命をいただくという意味がこもっています。

「ごちそうさま(ご馳走様)」に含まれている「馳走」には走り回るという意味があり、大変な思いをして食事を準備してくれた方へ感謝の気持ちをあらわしています。



おやつ摂り方

おやつは朝昼晩の3回の食事では摂ることができなかった栄養分を補うためのものです。おやつというとケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべてしまうかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。

おやつを食べるときに大切なことは、食べ過ぎないことと、時間を決め食べることです。目安としては1日200kcal以内にしましょう。



200kcal(キロカロリー)の目安



今月の献立に入っている世界の料理



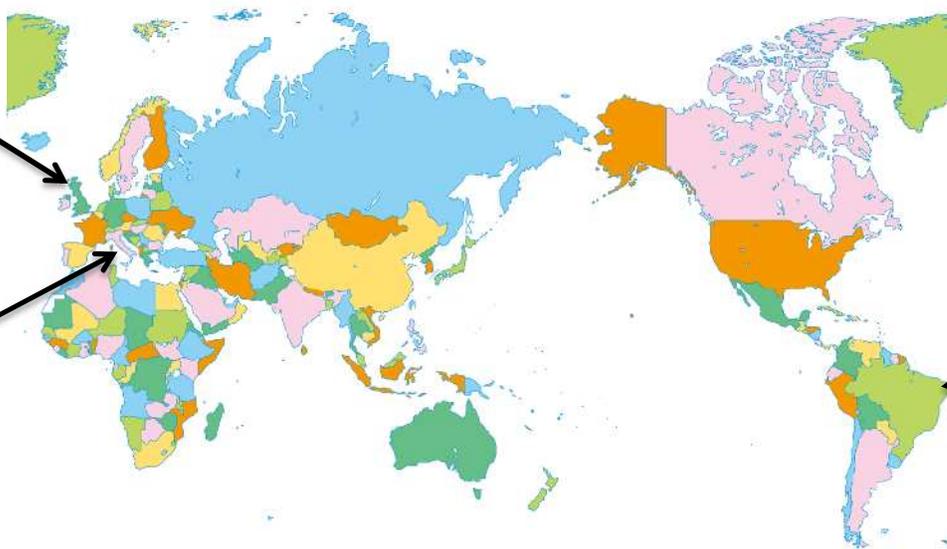
イギリス



イタリア



ブラジル



イギリス

シェパードパイ

炒めた玉ねぎ、人参、牛肉または羊の粗挽き肉(園では合い挽肉を使用します)をグラタンの容器などにしきつめ、その上にマッシュポテトをのせてオーブンで焼くイギリスを代表する家庭料理です。パイという名前なのにパイ生地がないと思うかもしれませんが、粗挽き肉の上ののっているマッシュポテトがパイの代わりだそうです。



イタリア

ボロネーゼ

イタリアのボローニャ地方に住む富裕層が、肉や野菜をワインで煮込んだラグーと呼ばれる煮込み料理をパスタソースにしたのが始まりだそうです。イタリアのボロネーゼは大きめのひき肉を塊になるように焼き、そこに玉ねぎと人参、セロリを炒めたソフリットを合わせてから赤ワインをとトマトペーストを入れます。そのためお肉の味がしっかりと感じられるのが特徴です。



ブラジル

ボンデケーキ

ポルトガル語で「チーズパン」の意味を持つボンデケーキですが、ブラジルでは朝食にコーヒーと一緒に食べられていて、どこにでも売っている人気のパンです。材料は必ずしも統一されておらず、チーズをはじめ使用する原料の種類にも影響されるため、味と種類は様々あるとされています。

