



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します。



渋川あゆみこども園の給食

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、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つけになっています。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。

今年度は旬の食材を紹介します

今年度は、季節ごとに旬の食材を紹介します。旬の食材の味を知れるようなメニューを献立に取り入れながら、子どもたちが旬の食材に触れて、食べることを楽しみ、食材のいいところをたくさん見つけてくれたらと思っています。

また春夏秋冬の旬の食材を季節ごとに張り出していくので、またお子様と一緒にご覧ください。

新玉ねぎ



収穫してからすぐに市場に出回るため、普通の玉ねぎよりも皮が薄くて水分が多くやわらかいのが特徴です。辛味が少なく甘みもあり、生食に適しています。

ずっしりと重みがあり、表面につやがあって、玉ねぎの上部が細く締まっているもののがいいとされています。

筍



鮮度が命の食材なので、購入したらなるべく早く調理します。

形がよくずっしりとしており、皮が淡黄色でつやがあり、穂先は黄色で開いてないもののがいいでしょう。穂先が緑色のものは、日に当たった証拠で、筋が硬く、えぐみが強くなります。切り口は変色していなくみずみずしいもののがいいとされています。

旬の食材

スナップエンドウ



春先から初夏にかけて収穫されます。路地やハウスでの栽培が行われ、旬のスナップエンドウはシャキシャキとした歯ごたえと豆のみずみずしさが味わえます。

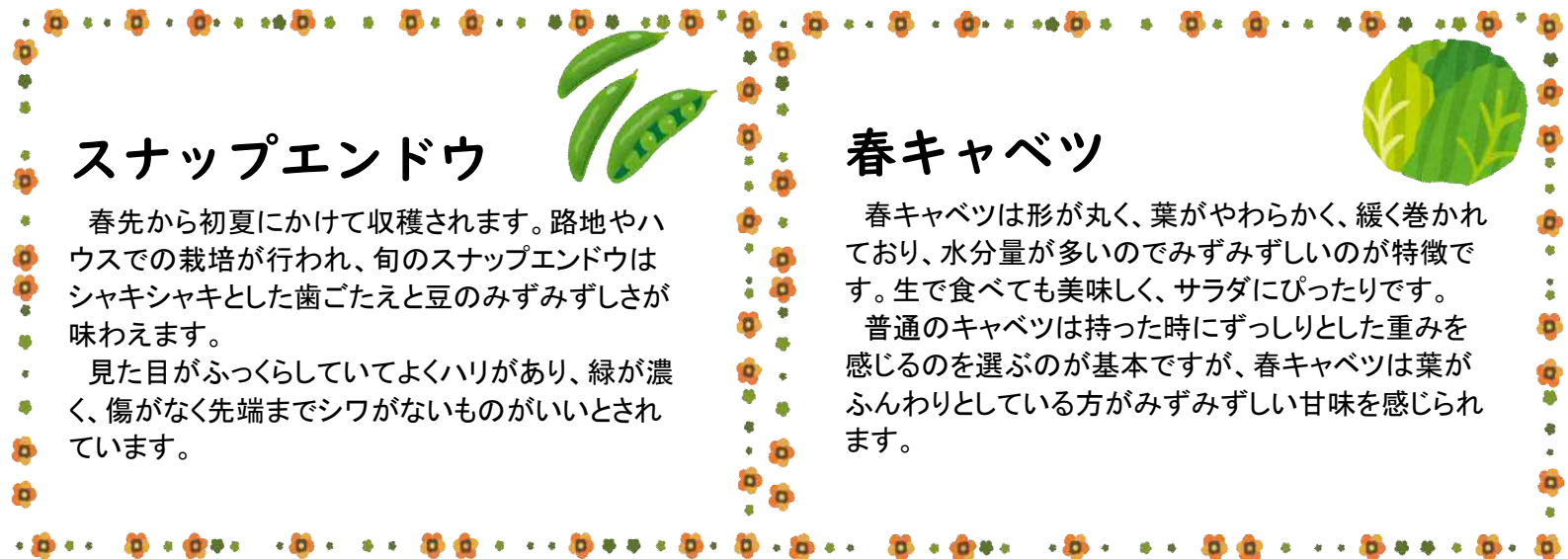
見た目がふっくらしていてよくハリがあり、緑が濃く、傷がなく先端までシワがないもののがいいとされています。

春キャベツ



春キャベツは形が丸く、葉がやわらかく、緩く巻かれており、水分が多いのでみずみずしいのが特徴です。生で食べても美味しく、サラダにぴったりです。

普通のキャベツは持った時にずっしりとした重みを感じるのを選ぶのが基本ですが、春キャベツは葉がふんわりとしている方がみずみずしい甘味を感じられます。



2023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 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
3月	うのはな くつきー	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) せんぎりだいこんのもの	おれんじ ・ かりんとう		ぎゅうにく ちくわ あぶらあげ	うどん てんぷらこ	ほししいたけ、ねぎ、わかめ あおのり きりぼしだいこん、にんじん
4火	よーぐると	ほいこうろう むしぎょうぎ りよくとうはるさめのすーぷ	きういふる一つ ・ さくつとあられ		ぶたにく、みそ ぎょうぎ	こめ はるさめ	にんじん、きやべつ、たまねぎ、びーまん にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ
5水	ほしの せんべい	◇あかうおのにつけ たけのこのきんぴら ぐたくさんみそしる	おにおんと ういんなーの すこーん	ういんなー、たまねぎ、 こむぎこ、すきむみるく、 ばたー、さとう	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 たけのこ、あかこんにやく だいこん、にんじん、たまねぎ、きやべつ
6木	じゃこ	ひじきごはん りんご はるのすごもりたまご だいこんとぶたにくのみそしる	ふる一つの よーぐるとあえ	よーぐると、ばなな、 りんご、みかん、 もも、ばいん	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 きやべつ だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
7金	かぼちや ぼーろ	はやしらいす ぱりぱりつなさらだ ばなな	びすこ		ぎゅうにく つな	こめ、はやしろう こーんふれーく、まよねーず	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、こーん、にんじん ばなな
8土		おべんとうもち					
10月	おれんじ	◇ぶたばらとだいこんのもの さんしよくあえ こまつなのみそしる	よもぎむしばん	あまなつとう、よもぎこ、 こむぎこ、さとう、 あぶら、ぎゅうにゆう	ぶたにく みそ	こめ	だいこん、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
11火	てつしお せんべい	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	いちご ・ うのはなくつきー		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、ねぎ、わかめ
12水	ちーず	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 きのこのすーぷ	くるくるぱい	ばいしーと、 ぐらにゆうーとう	からすがれい ういんなー	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
13木	かりんとう	ろーるばん ちーず ぼーくびーんず やさいのまりね	ばなな		ちーず ぶたにく、だいず ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、にんじん
14金	ふわふわ ちっぷ	すきやきふうに じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	みれーびすけつと		ぎゅうにく、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 じゃがいも、ちくわふ	にんじん、こんにやく、ねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
15土		おべんとうもち					
17月	ばなな	◇ぶたじゃが ちぐさあえ とうふときのこのみそしる	りんご ・ ねじねじあげ		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、いんげんまめ にんじん、きやべつ しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ
18火	むらさきいも せんべい	なぼりたん かいそうさらだ とうもろこしのすーぷ	ちーず ・ くらっかー		ういんなー えび	すばげってい あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、とまと れたす、きゅうり、かいそう こーん、たまねぎ、ばせり
19水	よーぐると	♪たけのこごはん さけのしおやき ぶたにくときやべつのみそいため はなふのすましじる	まかろにの きなこあえ	まかろに、 さとう、きなこ	とりにく、あぶらあげ さけ ぶたにく、みそ とうふ	こめ はなふ	たけのこ、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん しめじ、みつば
20木	さくつと あられ	ういんなー ♪すなつぷえんどう ごもくまめ はるやさいのみそしる	みるくらすく	しよくぼん、れんにゆう	ういんなー だいず みそ、ぶたにく		すなつぷえんどう にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ きやべつ、たまねぎ、にんじん
21金	じゃこ	ぎゅうにくにとにらぶるこぎ ♪あげはるまき (①ぎょうぎ) わかめすーぷ	たまごふしよう ぷりん		ぎゅうにく はるまき (①ぎょうぎ)	こめ はるさめ ごま	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく わかめ
22土		おべんとうもち					
24月	ちーず	みーとぼーる れたす ぼてとさらだ だいこんのぐたくさんみそしる	いちごいり みずようかん	いちご、あんこ、 かんでん	にくだんご ろーすはむ とうふ、みそ	こめ かたくりこ まよねーず、じゃがいも	とまと れたす きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
25火	むらさきいも ちっぷ	♪てづくりとんかつ (①ぶたにくのぼんこやき) ♪はるきやべつのせんぎり ♪しんたまねぎのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	おしゃぶりこんぶ ・ ほしのせんべい		ぶたにく、たまご (①ぶたにく) かつおぶし とうふ、みそ	こめ こむぎこ、ぼんこ (①まよねーず、ぼんこ)	きやべつ たまねぎ わかめ、ねぎ
26水	あかちやん せんべい	たけのこかれー ひじきのびたみんさらだ りんご	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:おれんじ)	とりにく とりむねにく	こめ、かれーろー、じゃがいも わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、たけのこ にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん、ひじき りんご
27木	りんご	しよくぼん たんどりーちきん いたりあんさらだ やさいのちやうだー	おれんじ ・ ♪ひとくちおかき	①さくつとあられ	とりにく、よーぐると ういんなー、ぎゅうにゆう、すきむみるく	しよくぼん かれーこ 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、とまと にんじん、たまねぎ、きやべつ、こーん
28金	ねじねじ あげ	◇♪さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ さわにわん	よーぐると		さわら、しろみそ ぶたにく	こめ ごま	ほうれんそう にんじん、ごぼう、しいたけ
29土		しょうわのひ					

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。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名に♪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。
 * 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。