

やまぼうし保育園 給食だより

H29.

6月



日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(木)	御飯 さわらの照り焼き 若竹煮 なめこ汁	りんご		スキムバナナケーキ	米 砂糖 じゃがいも ホットケキミックス	さわら みそ(米) 牛乳 スキムミルク	しょうが たけのこ にんじん こんにゃく(板) わかめ さやえんどう なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ バナナ
2(金)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の甘酢和え 納豆汁	りんご		ゆかりと大根葉おにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 マーマレードジャム 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳 めざし(焼き)	にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり 大根 えのきたけ なめこ こまつな だいこん(葉)
3(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	ココアマール蒸しパン	米 うどん(ゆで) 里芋 砂糖 ホットケキミックス	油あげ 鶏肉 牛乳	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
5(月)	御飯 チンジャオロース トマト わかめスープ	りんご		お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 砂糖 かたくり粉 油 小麦粉	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ビザ用チーズ	ピーマン にんじん たけのこ(ゆで) たまねぎ トマト カットわかめ 干しいたけ 青ねぎ キャベツ あおりのり(素干し)
6(火)	御飯 さけの塩焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐)	りんご	りんご	塩ラーメン	米 砂糖 中華めん(ゆで)	さけ かつお節 豆腐(絹ごし) みそ(米) 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ りんご はくさい もやし
7(水)	御飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしとわかめの中華サラダ すまし汁(ふ)	りんご		ジャムサンド(フルーベリージャム)	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ ふ 食パン フルーベリージャム	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし わかめ 青ねぎ
8(木)	御飯 ぶりのみそ漬焼き 高野豆腐の含め煮 ワンタンスープ	りんご		天かす焼きそば	米 砂糖 ワンタンの皮 小麦粉 中華めん(ゆで)	ぶり みそ(米) 高野豆腐 豚肉 牛乳 かつお節	にんじん 三度豆 たまねぎ 青ねぎ キャベツ もやし あおりのり
9(金)	御飯 ポークビーンズ 春野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	菜飯おにぎり & えだまめ	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆 パター ハム 牛乳 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 りんご だいこん(葉) えだまめ
10(土)	御飯 煮込みラーメン かぼちゃの含め煮	バナナ	バナナ	小倉まっちゃんケーキ	米 中華めん(ゆで) 砂糖 ホットケキミックス	豚ミンチ 牛乳 ゆであずき缶	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
12(月)	御飯 鶏肉のトマト焼き 海藻サラダ そうめん汁	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 油 そうめん(乾) さつまいも 揚げ油	鶏肉 牛乳	海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ
13(火)	御飯 あじのフライ ひじきサラダ 納豆汁(パン粉は卵・乳の入っていないものを使用)	りんご		ほうれん草パン(ハム)	米 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 ほうれん草パン	あじ 干しひじき ツナ缶 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳 ハム	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
14(水)	かやく御飯 小松菜のきのこ和え みそ汁(ふ)	りんご	りんご	みかんゼリー & クラッカー	米 砂糖 油 白ゴマ ふ クラッカー	鶏肉 油あげ かつお節 みそ(米) 牛乳 ゼラチン	こんにゃく(板) ごぼう にんじん こまつな キャベツ しめじ たまねぎ 青ねぎ りんご みかん缶
15(木)	チキンカレーライス 春野菜サラダ(和風)	りんご		バナナヨーグルト(イチゴジャム)	米 砂糖 油 イチゴジャム	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 バナナ
16(金)	御飯 さわらのみそ漬焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁(しょうゆ)	りんご		おはぎ	米 砂糖 もち米	さわら みそ(米) 油あげ 牛乳 つぶあん こまつな	切り干し大根 にんじん なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ こまつな
17(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(さつまいも)	バナナ	バナナ	ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも 食パン イチゴジャム	豚肉 みそ(米) 牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう バナナ
19(月)	御飯 八宝菜 さつまいもの甘煮 すまし汁(わかめ)	りんご		さけと大根葉おにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも	豚肉 えび いか 牛乳 さけ めざし(焼き)	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが わかめ 青ねぎ だいこん(葉)
20(火)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁(ふ)	りんご	りんご	わらびもち	米 砂糖 油 かたくり粉 ふ	豚肉 のり(焼きのり) みそ(米) 牛乳 きな粉	たまねぎ もやし しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ りんご
21(水)	御飯 さけのごまみそ焼き 切り干し大根の甘酢和え 春雨スープ	りんご		マーマレードケーキ	米 白ゴマ 砂糖 はるさめ(緑豆) マーマレードジャム ホットケキミックス	さけ みそ(米) ちりめんじゃこ 牛乳 スキムミルク	切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ 青ねぎ
22(木)	しじゅーしー キャベツのゆかり和え みそ汁(さつまいも)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 揚げ油	豚ミンチ 糸切り昆布 ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳	にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ 青ねぎ
23(金)	御飯 コロッケ 海藻サラダ 豆乳コーンスープ(パン粉は卵・乳の入っていないものを使用)	りんご	りんご	かつおおにぎり & えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油	豚ミンチ 豆乳 牛乳 かつおのふりかけ	たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ りんご えだまめ
24(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	かぼちゃパン(ハム)	米 油 かぼちゃパン	豚ミンチ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
26(月)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト なめこ汁	りんご	りんご	マカロニきなこ	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 マカロニ ケーキシロップ	豚肉 みそ(米) 牛乳 きな粉	にんじん ピーマン トマト なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ りんご
27(火)	御飯 牛肉のつくだ煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え そうめん汁	りんご		フルーツヨーグルト(バナナ、リンゴ、パイ、黄桃)	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ そうめん(乾)	牛肉 油あげ みそ(米) 牛乳 ヨーグルト	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 黄桃缶 パイン缶 バナナ りんご
28(水)	御飯 さわらのトマト焼き 炒り豆腐 すまし汁(わかめ)	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 さつまいも 揚げ油	さわら 豆腐(木綿) 鶏ミンチ 牛乳	にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 しょうが わかめ 青ねぎ
29(木)	御飯 鶏肉のからあげ ほうれん草とトマトのツナサラダ 豆腐汁	りんご		ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 油 食パン イチゴジャム	鶏肉 ツナ缶 豆腐(絹ごし) 牛乳	しょうが にんにく ほうれん草 トマト キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ
30(金)	御飯 クリームシチュー 湯葉サラダ	りんご	りんご	おはぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 もち米	鶏肉 湯葉(干し) 牛乳 つぶあん きな粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 レタス きゅうり キャベツ りんご

梅雨を前に夏のような日が続いています。しっかり食べていないと変化に対応する力がでないものです。また、冷たい飲み物を一気に飲んでしまうと胃腸を傷めることになり、水分を身体に浸透させることができず気だるくなります。常温のお茶や水を心がけましょう。食欲のないときは「むすむす」をゆっくり食べてみてください。からだ喜びます。夏場は普段より塩味を効かせたり、みそ汁をたっぷり飲む事をおすすめします

<かむことの大切さ> ~よく噛むとどうしていいの?~
食べ物のおいしさを感じます
 歯ごたえ、味わい…素材そのものの持ち味がわかります。
消化を助けます
 かむと唾液が出ます。唾液が出ると食べ物の消化を助けます。
唾液に含まれるホルモンが腸の動きをよくします
歯やあごの骨を育てます
言葉の発音がはつきりするようになります

かまなくても味がわかる加工食品に注意!!

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃くうま味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうとかまない習慣が身につく、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまう。

離乳期に加工食品(ベビーフードなど)に慣れてしまうと、咀嚼の機能や味覚がスムーズに発達しないことがあります。離乳食は特に薄味で手作りがいいですね。

ごま油の香りで食欲もアップ
 ご飯に合うのでピーマンの苦手な子も食べやすいですよ。

じゃが芋の中華炒め

<材料> 4~5人分
 ・豚肉(ごま切れ)……………100g
 ・じゃが芋(マ・クイがよい)……………500g(4~5個)
 ・人参……………100g(中なら1/2本、小なら1本)
 ・ピーマン……………100g(4~5個)

<調味料>
 ・砂糖……………大さじ1
 ・塩……………小さじ1/4
 ・酒……………大さじ1.5
 ・こい口しょうゆ……………大さじ1
 ・うす口しょうゆ……………大さじ1.5
 ・ごま油……………適量(香りづけ程度)

<作り方>
 じゃが芋は1センチ(くらいの太さ)の拍子切り、人参はじゃが芋よりは薄めに拍子切り、ピーマンも他の具材に幅を合わせて切ります。じゃが芋を固めに茹でおく。(つまようじが頑張ったら通るくらいがよい)フライパンに油を熱し、豚肉・人参・ピーマンを炒めます。火が通ったらじゃが芋を入れて少し炒め、調味料を順に回し入れて、さらに2分ほど炒めたら完成です

調味料は味をみながらお好みに仕上げて下さい、じゃが芋の歯ごたえを残したいので、調味は手早くしましゅう。

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには 印をつけています。ノンパー・グ・フアイのものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成29年5月31日発行