

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3 17	4 18	5 19	6 20	7 21	1 15 29
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	さつま揚げ 南瓜のおかか煮 胡瓜の昆布和え 油揚げのみそ汁	じゃが芋かき揚げ 高野豆腐の煮物 レタスのツナ和え もやしのみそ汁	鯖の味噌照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁	豆腐ハンバーグ 磯辺粉ふき芋 人参のごま和え 玉ねぎのみそ汁	鶏の照り焼き 蒟蒻の味噌煮 野菜サラダ わかめのみそ汁	豚肉のみそ丼※ もずくのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトプリン	麦茶 ごまおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 みたらし団子※	麦茶 牛乳 小豆蒸しパン	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 果物
日	10 24	11 25	12 26	13 27	28	8 22
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	アジの南蛮漬け 厚焼き玉子 青梗菜のおかか和 キャベツのみそ汁	鶏肉の塩麹焼き 千切り大根の酢物 じゃこピーマン なめこのみそ汁	魚の塩焼き 揚げ人参 ポテトサラダ 青さのみそ汁	豆腐南蛮 人参しりしり 胡瓜のピクルス かぼちゃのみそ汁	煮しめ キャベツの 香り漬け しめじのみそ汁	ひじきごはん 豚汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 油みそおにぎり	麦茶 牛乳 とうもろこし※	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ごまじゃが芋もち	お茶 塩おにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・14日(金)は弁当の日です。 ※5日、19日の未満児(午後食)は、麩のきな粉まぶしです。
- ※29日(土)の丼は、牛肉のみそ丼になります。 ※12日、26日の未満児(午後食)は、蒸しさつま芋です。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【4日～10日は歯と口の健康週間です】

みなさんは、食事の時に何回ぐらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味を感じやすくしたりといいことがたくさんあります。

そして、虫歯や肥満の予防、集中力、記憶力のアップ(脳の活性化)、あごや歯の助けになります。

パンよりもご飯を食べることで、唾液の中の酵素がでんぷんを麦芽糖に分解して甘味が出ます。

唾液はでんぷんを吸収しやすい形に変えます。おかずと一緒に食べると咀嚼の回数が増えて唾液量も増加します。

和食は野菜が多く『噛む』ことにしても打ってつけの献立です。だから園の献立は「和食中心」なんです。

【和食の基本】酢

酸味を加える調味料である酢。すっぱいと感じさせることで、食欲を増す効果があります。味覚以外にも、殺菌、防腐効果、肉や魚を柔らかくする効果など、下ごしらえとしても使えます。酢にもいろんな種類があるのをご存じでしたか？

- ①米酢⇒米が原料。日本の料理に最も適しています
- ②黒酢⇒米酢の一種で玄米が原料
- ③穀物酢⇒米や小麦などの穀物が原料
- ④果実酢⇒りんごやぶどうの果物を原料として作られたもの
- ⑥ワインビネガー⇒赤ぶどうから作られたもの
- ⑦バルサミコ酢⇒ぶどう果汁が原料

園では、100%米が原料の米酢を使用しています。商品の成分を良くご覧になり、アルコールなどが無添加であることや穀物(或いは果物)100%の原料であるかが良い酢の目安です。

【米酢を使ったレシピ】鶏もも照り焼き

(材料) 2人分

- ・鶏もも(手羽でも良い) 1枚
- ・米酢 大さじ6
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・おろしんにんにく 1片

(作り方)

- ①鶏ももを一口大に切り、フライパンで両面がきつね色になる手前まで焼きます。
- ②合わせていた調味料を①に絡めます。

※いつもの照り焼きに、米酢を加えるだけで肉も柔らかくなります。これからの暑い夏にさっぱりした料理がいいですね。

