

令和2年6月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	血や肉をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 15	月	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 鶏肉のマーレード焼き ほうれん草おから和え	牛乳 黒ごまクッキー	味噌 鶏肉 おから 牛乳 卵	米 古式原糖 ごま バター 油 薄力粉 砂糖	キャベツ しめじ 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 マーレード ほうれん草	だし 醤油 ベ-キングパウダー
2 16	火	豆乳 せんべい	ごはん 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ いんげんのごま和え	牛乳 きな粉ーースト	豚肉 豆腐 牛乳 きな粉 豆乳	米 春雨 片栗粉 油 パン粉 古式原糖 ごま 食パン バター 砂糖	えのき 小松菜 キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参	中華だし 醤油 塩 酒 酢 ケチャップ みりん
3 17	水	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 野菜のゆかり和え	牛乳 岩石揚げ	味噌 厚揚げ 鮭 牛乳 大豆 卵	米 古式原糖 砂糖 さつまいも 薄力粉 油	切干大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり ひじき	だし 酒 みりん 醤油 酢
4 18	木	豆乳 クラッカー	麦ごはん 味噌汁 豚肉と切干大根の煮物 野菜の塩こうじ漬け	牛乳 さばと納豆の チャーハン	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 納豆 サバ	米 押麦 じゃがいも 白滝 ごま 油 塩こうじ 古式原糖	人参 小松菜 切干大根 かぶ きゅうり コーン缶	だし 醤油 塩 和風だし 塩こうじ
5 19	金	豆乳 ビスケット	ビーンズカレー マカロニサラダ チーズ	牛乳 あじさいゼリー	豚肉 大豆 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 薄力粉 バター 砂糖 はちみつ マカロニ 古式原糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン缶 りんごジュース ぶどうジュース 寒天	カレー粉 塩 酢 ケチャップ ウスター 赤ワイン マヨネーズ
6 20	土	豆乳 せんべい	きつねうどん 元気サラダ チーズ	牛乳 菓子	油揚げ かつお節 チーズ 牛乳	うどん 古式原糖 油 菓子	人参 わかめ ねぎ キャベツ きゅうり ミントマト コーン缶 塩こんぶ	醤油 だし 塩 みりん 和風だし 酢
8 22	月	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 豚の塩煮 ひじきとコーンの炒め物	牛乳 米粉の 蒸しパン	味噌 豚肉 牛乳 豆乳	米 古式原糖 油 米粉	小松菜 キャベツ 玉ねぎ ひじき コーン缶 いんげん 人参 白滝 レーズン	だし みりん 酒 塩 醤油 和風だし ベ-キングパウダー
9 23	火	豆乳 クラッカー	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き 新ごぼうのソテー	牛乳 おかか おにぎり	鶏肉 チーズ 牛乳 かつお節	ロールパン オリーブ油 米	キャベツ なす 人参 玉ねぎ ごぼう エリンギ いんげん	塩 洋風だし 醤油
10 24	水	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 おさかなコロッケ わかめの酢の物	牛乳 クッキーバー	味噌 豆腐 牛乳 白身魚 おから 卵 チーズ 脱脂粉乳	米 薄力粉 片栗粉 油 じゃがいも バター 古式原糖 砂糖	なめこ こねぎ 小松菜 人参 わかめ コーン缶 レーズン	だし 塩 酢 醤油 ベ-キングパウダー
11 25	木	豆乳 せんべい	マーボー丼 卵スープ ばんさんすう	牛乳 枝豆とツナの じゃがいもおやき	豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 牛乳 ツナ缶 チーズ	米 油 古式原糖 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にら 玉ねぎ こねぎ きゅうり もやし 人参 枝豆	醤油 洋風だし 塩 酢
12 26	金	豆乳 ウエハース	ごはん 野菜と油揚げのスープ 豚の梅しそ炒め じゃがいもの磯辺和え	牛乳 フレンチトースト	油揚げ 豚肉 牛乳 卵	米 油 古式原糖 じゃがいも 食パン 砂糖	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 梅干し しそ 人参 スナッPEndウ 青のり	だし 塩 醤油 みりん 酒
13 27	土	豆乳 クラッカー	2色そばろ丼 味噌汁 キャベツのごま和え	牛乳 菓子	豚肉 味噌 牛乳	米 古式原糖 片栗粉 ごま 麩 菓子	生姜 小松菜 しめじ キャベツ 人参 きゅうり	みりん 醤油 だし
29	月	豆乳 ウエハース	ゆかりごはん すまし汁 鶏ごぼう炒め もやしとひじきのごま和え	牛乳 水ようかん	豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 ごま あんこ	ゆかり しめじ わかめ ごぼう もやし 人参 ほうれん草 ひじき 寒天	だし 塩 醤油 酒 みりん
30 	火	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 新玉ねぎのサラダ	牛乳 米粉の ロールケーキ	味噌 白身魚 卵 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 油 古式原糖 砂糖 米粉	人参 もやし 小松菜 キャベツ きゅうり アスパラ 玉ねぎ	だし ソース 塩 ケチャップ 酢 醤油

※朝間食は乳児（にじ、ほし、つき組）に提供します。

〔 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。〕

※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。

※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

30日：誕生会



「食事のマナーを知ろう！」

食べる時の正しい姿勢

体はやや前に倒す
体にあった高さの机
足底は床につく



正しい姿勢で食べることは、しっかり噛んで
食べることにもつながります。そのためには足が
地面についていることが大切です。保育園では地
面に足が届かない子のために保育士が足置きを
用意してくれています。

食器の持ち方



親指を軽く縁に添え、他の指は揃えて
底の高台を支えるように持つと安定
して持つことができます。

箸を持ったままや、お碗の縁や底だけ
を持つのは安定しないので良くありま
せん。

食具の持ち方

上握り → 下握り → えんぴつ握り

(1歳～2歳頃)

(2～3歳頃)



えんぴつ握りで食具を持つことが出来ると、箸に移行した
ときに上の箸をスムーズに動かしやすいです。箸のスタートは
ご家庭によると思いますが、保育園では食具の鉛筆もちが
できるようになることを目安にしています。

箸のマナーいくつかわかるかな？

箸のマナーはたくさんありますが、大人もついつい忘れてやってしまいがちなものも…。

その人の食べ方は小さな頃からの習慣の積み重ねでつくられるものです。多くある箸のマナーから代表的なものを
ピックアップしてみました。



たたきばし



たてばし



さしばし



なみだばし



さぐりばし



まよいばし



かみばし



さしばし

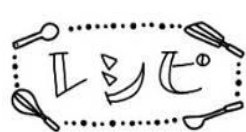
わたしばし

子どもと一緒に食べる大人の食べる様子をよくみていて、それを真似するようになります。一緒に食事を楽しむことが子どもに食事の
楽しさやマナーを伝えることができる一番の方法ですので、お子さんと一緒に食事をする時間を楽しんでもらえればと思います♪



6月は歯と口の健康週間！体に大切なカルシウムについて

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、
①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に
保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…
子どものときから積極的にとりましょう。



人気の給食とおやつレシピを紹介します♪

鮭のカレーマヨ焼き

カレー風味が食欲をそそります！

材料 (2人分)
鮭…2切れ
塩…少々
マヨネーズ…小さじ2
カレー粉…少々

- ① 鮭に塩を振り、フライパンで焼く。
- ② マヨネーズとカレー粉を合わせて
焼いた鮭の表面に塗る。
- ③ グリルやトースターなどでいい焼き色が
つくまで焼く。

黒糖わらび餅風

材料 (幼児5人分)
片栗粉…75g
黒砂糖…25g
水…250g

黒砂糖…20g
水…10g
きなこ…適量

わらび餅の水を牛乳や豆乳にしても

おいしいですよ。

- ① 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれ、火に
かけて混ぜる。固まってきたら弱火に
してまとまるまで練る。
- ② ①を氷水に入れて冷やし手でちぎる。
またはバットなどに流して冷やす。
- ③ 黒砂糖と水を合わせて火にかけ黒蜜を
作る。
- ④ バットで冷やした場合は水で濡らした
包丁で食べやすく切る。
- ⑤ 黒蜜ときなこをお好みでかける。