

令和2年6月予定献立表(離乳後期)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食
1 15	月	麦茶 ビスケット	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし	米/ 鶏もも肉 玉ねぎ / ほうれん草 人参 だし	麦茶 せんべい
2 16	火	麦茶 せんべい	全粥 豆腐のそぼろあんかけ いんげんのごま和え	米/ 豚肉 豆腐 だし 片栗粉/ いんげん 人参 キャベツ すりごま	麦茶 ウエハース
3 17	水	麦茶 ウエハース	全粥 鮭の味噌煮 切干と野菜の煮物	米/ 鮭 味噌 だし/ キャベツ 切干大根 人参 だし	麦茶 ビスケット
4 18	木	麦茶 ビスケット	全粥 味噌汁 豚肉と野菜の煮物	米/だし 味噌 じゃがいも/ 豚肉 人参 小松菜 かぶ だし	麦茶 せんべい
5 19	金	麦茶 せんべい	全粥 豚肉のミルク煮 コーンサラダ	米 豚肉 人参 牛乳/ キャベツ きゅうり コーン缶	麦茶 ウエハース
6 20	土	麦茶 ウエハース	ひき肉のうどん 3色サラダ	うどん 鶏ひき肉 人参 和風だし/ キャベツ 人参 ミントマ	麦茶 ビスケット
8 22	月	麦茶 ビスケット	全粥 豚のうま煮 ひじきとコーンの煮物	米/ 豚肉 だし/ ひじき コーン缶 いんげん 人参	麦茶 せんべい
9 23	火	麦茶 せんべい	全粥 野菜スープ 鶏肉のチーズ煮	米/ごぼう なす 人参/ 鶏肉 チーズ	麦茶 ウエハース
10 24	水	麦茶 ウエハース	全粥 白身魚の芋団子 小松菜の煮びたし	米/ 白身魚 じゃがいも 片栗粉/ 人参 小松菜 だし	麦茶 ビスケット
11 25	木	麦茶 ビスケット	全粥 豆腐とひき肉の煮物 3色サラダ	米/ 豆腐 豚肉 だし 片栗粉 きゅうり もやし 人参	麦茶 せんべい
12 26	金	麦茶 せんべい	全粥 キャベツスープ 豚と野菜の海苔煮	米/キャベツ だし 豚肉 人参 ほうれん草 青のり だし	麦茶 ウエハース
13 27	土	麦茶 ウエハース	小松菜かゆ 豚とキャベツごま和え	米 小松菜/ 豚肉 キャベツ 人参 ごま だし	麦茶 ビスケット
29	月	麦茶 せんべい	全粥 鶏ごぼう煮 ひじきのごま和え	米/ 鶏肉 ごぼう だし/ ひじき 人参 ほうれん草 ごま	麦茶 ウエハース
30 	火	麦茶 ビスケット	全粥 白身魚のパン粉焼き アスパラサラダ	米/ 白身魚 パン粉/ キャベツ きゅうり アスパラ 人参	麦茶 せんべい

※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
 食べることに繋がります。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しまいがちなもの…。

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



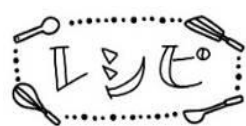
わたしばし

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し焼き色がつく
 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。
 ②①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。