

# 令和2年7月予定献立表(9~11カ月頃)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食
1 17	水 金	麦茶 菓子	全粥 豚肉と昆布の煮物 やさいのおかか煮	米/ 豚肉 刻み昆布/ キャベツ 人参 玉ねぎ かつお節	麦茶 菓子
2 16	木	麦茶 菓子	全粥 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 ぐる煮	米/ 豆腐 小松菜 片栗粉/ 大根 人参 いんげん だし	麦茶 菓子
3 15	金 水	麦茶 菓子	全粥 サバの煮物 ほうれん草のおかか和え	米/ さば だし/ ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節	麦茶 菓子
4 18	土	麦茶 菓子	冷しゃぶうどん 野菜の煮物	うどん 豚肉 きゅうり 人参 だし/ 人参 キャベツ 小松菜 だし	麦茶 菓子
6 20	月	麦茶 菓子	全粥 豚と豆腐のつくね 野菜のごま和え	米/ 豚肉 豆腐 片栗粉/ キャベツ 人参 トマト すりごま	麦茶 菓子
7 29	火 水	麦茶 菓子	そばろかゆ オクラのスープ	米 鶏肉/ だし オクラ 人参	麦茶 菓子
8 29	水	麦茶 菓子	全粥 芋煮 焼き鮭 ねばねば和え	米/ 鮭/ オクラ なす	麦茶 菓子
9 30	木	麦茶 菓子	全粥 野菜のそばろあんかけ 夏野菜のチーズサラダ	米/ 豚肉 人参 キャベツ 片栗粉/ キャベツ トマト きゅうり チーズ	麦茶 菓子
10 31	金	麦茶 菓子	全粥 すまし汁 豚と野菜の煮物	米/だし インゲン/ 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 片栗粉	麦茶 菓子
11 25	土	麦茶 菓子	そばろかゆ 野菜のチーズ煮	米 豚肉/ 人参 小松菜 キャベツ チーズ	麦茶 菓子
13 27	月	麦茶 菓子	ミルクソープ 豚と野菜のトマト煮	米 牛乳/ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶	麦茶 菓子
14	火	麦茶 菓子	全粥 チキンソテー マッシュポテト	米/ 鶏肉/ じゃがいも きゅうり 人参	麦茶 菓子
21	火	麦茶 菓子	肉うどん 野菜の煮びたし	うどん 豚肉 だし/ トマト キャベツ 玉ねぎ/	麦茶 菓子
22	水	麦茶 菓子	全粥 すまし汁 豚と人参の煮物	米/だし 豆腐/ 豚肉 人参	麦茶 菓子
28 🏠	水	麦茶 菓子	全粥 鶏肉のごま煮 ブロッコリーサラダ	米/ 鶏肉 すりごま/ 人参 ブロッコリー	麦茶 菓子

※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》  
 1日: プール開き 2日: 育児講座  
 8日: 内科検診 9日: 尿検査(一次)  
 14日: 避難訓練 16日: 歯科検診  
 22日: 尿検査(二次) 28日: 誕生会



登園する子どもが増え、保育園がまたにぎやかになってきました。7月の給食はたくさんの方の郷土料理が登場します。その土地のものを食べるとなんだか住んでいる人たちの気分が味わえるように楽しいですよ。郷土料理はその土地の名産や名物を生かしたものが多くありますので、子どもたちがさまざまな料理を食べる機会になればと思います。たくさん取り入れました。

(給食室: 奥山、重條)

## 「各地の料理を食べよう」



### 今月はたくさんの郷土料理が登場します！

- 1・15日: ポテトもち(北海道)
- 2・16日: ぐる煮(高知県)
- 2・16日: にらせんべい(長野県)
- 3・17日: クーブイリチー・麩のチャンプルー・ココアちんすこう(沖縄県)
- 6・20日: けんちん汁(神奈川県)
- 8・29日: 芋煮・山形のだし風(山形県)
- 8・29日: ずんだロール(宮城県)
- 10・31日: 揚げびっぴ(香川県)
- 13・27日: 白くまゼリー(鹿児島県)
- 14日: きび団子(岡山県)
- 22日: たこやきごはん(大阪府)
- 28日: チキン南蛮(宮城県)



7月7日はそうめんの日って知ってましたか？  
 昔は七夕の行事に「そうめん」が欠かせない供え物とされてきたそうなんです。昔の人はそうめんを糸にみたてて芸事(機織)が上手になるように願ったり、小麦は毒を消すといった言い伝えから無病息災を祈ったり。彦星と織姫のデートにあやかっただけの成就を願うなど、それぞれの願い事をしながらそうめんを食べた説もあるそうです！



## 野菜の栽培、収穫の様子

5月にそら組が植えた、なす、枝豆、さつまいも、おくらの苗がぐんぐん成長しています。なすは立派な実がなつたので、6月26日(金)に収穫しました。種を植えた赤しそも立派に育っており、そら組を中心に、かせ組、くも組も水やりを頑張っています。そのほかの野菜の収穫も楽しみです。



おおきな〜れ♪

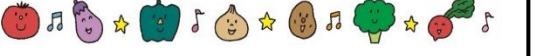
6月下旬にはこんなに立派な実がなりました。



### 6月のおやつを紹介します♪

納豆が苦手な先生も大好き！？

#### 納豆チャーハン



材料 (2人分)  
 ごはん…お茶碗2杯  
 納豆…1パック  
 小松菜…60g  
 ごま油…小さじ1  
 塩…少々  
 醤油…小さじ1/2

- ①小松菜は一口大に切っておく。
- ②フライパンを温めごま油を入れて小松菜を炒める。
- ③ごはんを加えてさらに炒める。
- ④納豆を加え炒め、塩と醤油で味をととのえる。

★納豆はひきわりがおすすめです！  
 ★ツナや卵を入れてもおいしいですよ！