

令和2年7月予定献立表(12~18 か月頃)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食	材料
1 17	水 金	豆乳 ウエハース	軟飯 味噌汁 クープイリチー 麩のチャンプルー	米/だし 味噌 わかめ 厚揚げ コーン缶/ 豚肉 生姜 昆布 醤油 酒 古式原糖/ 麩 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 油 古式原糖 醤油 かつお節 和風だし	牛乳 ココア ちんすこう	牛乳/ 薄力粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 油
2 16	木	豆乳 せんべい	軟飯 味噌汁 鶏肉のねぎソース ぐる煮	米/だし 味噌 小松菜 キャベツ 麩/ 鶏肉 酒 醤油 ねぎ 古式原糖 片栗粉 酢 油/ 木綿豆腐 大根 人参 いんげん だし 醤油 古式原糖 酒	牛乳 にらせんべい	牛乳/ 薄力粉 水 味噌 にら
3 15	金 水	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 サバのカレー風味揚げ ほうれん草のおかか和え	米/だし 味噌 切干大根 えのき 水菜/ さば カレー粉 塩 薄力粉 油/ ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 和風だし かつお節	牛乳 ポテもち	牛乳/ じゃがいも 塩 片栗粉 バター 醤油
4 18	土	豆乳 クラッカー	冷しゃぶうどん 野菜炒め チーズ	うどん 豚肉 きゅうり 人参 だし 酒 みりん 醤油 塩 和風だし/人参 キャベツ コーン 小松菜 油 塩/ チーズ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
6 20	月	豆乳 ビスケット	軟飯 けんちん汁 コーンと豚の味噌つくね 野菜のごま酢和え	米/だし 塩 醤油 油揚げ 人参 ごぼう 大根/ 豚肉 豆腐 コーン缶 ねぎ 片栗粉 酒 味噌 生姜/ キャベツ きゅうり トマト 酢 醤油 古式原糖 塩 ごま	牛乳 チーズナン	牛乳/ 強力粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 ヨーグルト チーズ
7 19	火	豆乳 せんべい	三色丼 オクラのスープ 厚揚げの煮物	米 鶏肉 油 みりん 古式原糖 醤油 卵 片栗粉 砂糖 小松菜 人参/だし オクラ そうめん コーン缶 醤油 洋風だし 塩/厚揚げ 玉ねぎ 人参 古式原糖 みりん 醤油 和風だし	牛乳 七夕ゼリー	牛乳/ オレンジジュース 人参 砂糖 寒天 牛乳 メロン フルーツ缶
8 29	水	豆乳 ウエハース	軟飯 芋煮 鮭の塩こうじ焼き 山形のだし風	米/だし 醤油 みりん 古式原糖 和風だし 豚肉 油 ねぎ しめじ 里芋 ごぼう/鮭 塩こうじ/ オクラ きゅうり なす 醤油	牛乳 蒸しパン	牛乳/ 砂糖 塩 豆乳 薄力粉 ベーキングパウダー 油
9 30	木	豆乳 クラッカー	ジャージャー麺 夏野菜と大豆のサラダ チーズ	中華麺 ごま油 ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 豚肉 人参 醤油 古式原糖 味噌 酒 中華だし 片栗粉 きゅうり/キャベツ トマト 大豆 コーン缶 玉ねぎ 古式原糖 塩 酢 醤油 油/チーズ	牛乳 ゴマ塩 おにぎり	牛乳/ 米 ごま 塩
10 31	金	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 厚揚げの甘酢あんかけ	米/だし 味噌 なす インゲン もやし/ 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ 油 古式原糖 醤油 酢 ケチャップ 塩 片栗粉	牛乳 揚げぱっぴ	牛乳/ うどん 油 古式原糖
11 25	土	豆乳 せんべい	ピピンバ 卵スープ マカロニサラダ	米 豚肉 醤油 古式原糖 酒 人参 小松菜 もやし 醤油 ごま油/卵 洋風だし 醤油 塩 片栗粉 こねぎ/ マカロニ キャベツ チーズ 古式原糖 酢 塩 マヨネーズ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
13 27	月	豆乳 ウエハース	トマトカレー サークラフト チーズ	米 油 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト バター 油 薄力粉 カレー粉 りんご 赤ワイン トマト缶 ケチャップ ウスター 塩 牛乳/キャベツ 人参 もやし 古式原糖 酢 塩/チーズ	麦茶 白くまゼリー	麦茶/ 牛乳 寒天 砂糖 フルーツ缶 小豆
14	火	豆乳 クラッカー	ロールパン トマトと卵のスープ チキンソテー ポテトサラダ	ロールパン/ トマト 卵 洋風だし 醤油 塩 片栗粉/ 鶏肉 酒 塩 オリーブ油 パセリ/ じゃがいも きゅうり 人参 酢 古式原糖 塩	牛乳 豆腐団子	牛乳/ 白玉粉 豆腐 砂糖
21	火	豆乳 せんべい	塩焼きうどん 麦と野菜のスープ ポテトフライ	うどん 豚肉 人参 ねぎ ピーマン にんにく 油 酒 塩 中華だし/押麦 トマト キャベツ 玉ねぎ 塩 醤油 洋風だし/じゃがいも 油 片栗粉 塩	牛乳 たこやき ごはん	牛乳/ 米 ソース チーズ 青のり かつお節
22	水	豆乳 ウエハース	スタミナ丼 すまし汁 焼きトモロコシ	米 豚肉 玉ねぎ にら 生姜 にんにく 油 古式原糖 味噌 醤油 オイスターソース ごま/だし 塩 醤油 豆腐 わかめ 麩/とうもろこし 醤油/	牛乳 金魚すくい ゼリー	牛乳/ りんごジュース かき氷シロップ 寒天 砂糖
28	水	豆乳 ビスケット	軟飯 野菜スープ 鶏肉の甘酢焼き 和風サラダ	米/キャベツ じゃがいも 小松菜 塩 洋風だし/ 鶏肉 薄力粉 油 醤油 古式原糖 酢 / キャベツ 人参 水菜 ブロッコリー オリーブ油 塩 酢 古式原糖 醤油	牛乳 メロンパフェ	牛乳/ ホットケーキミックス 豆腐 牛乳 ヨーグルト 砂糖 メロン

※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郷土料理が登場します。その土地のものを食べるとな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。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: クープイリチー・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(宮崎県)



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です。昔の人はそうめんを糸にみたて芸事「機織り」が上手になるように願ったり、小麦は毒を消すといってい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。



5月末
~なす~

収穫の様子

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月のおやつレシピを紹介します♪

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!