

令和2年7月予定献立表(7~8 カ月頃)

フレール保育園

日	曜	献立名	材料
1	水	7倍粥	米/
17	金	キャベツのそぼろ煮 野菜のだし煮	鶏ひき肉 キャベツ 片栗粉/ 人参 玉ねぎ だし
2	木	7倍粥	米/
16		豆腐と小松菜の煮物 根菜の煮物	豆腐 小松菜 片栗粉/ 大根 人参 だし
3	金	7倍粥	米/
15	水	白身魚の煮物 野菜の煮びたし	白身魚 だし/ ほうれん草 キャベツ 人参
4	土	しらすうどん 野菜の煮びたし	うどん しらす 片栗粉 だし/ 人参 キャベツ 小松菜 だし
6	月	7倍粥	米/
20		トマトと豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物	とまと 豆腐 片栗粉/ キャベツ 人参
7	火	そぼろかゆ 野菜のスープ	米 鶏ひき肉/ 小松菜 人参 玉ねぎ だし
8	水	7倍粥	米/
29		鮭のミルク煮 茄子の煮びたし	鮭/ なす だし
9	木	7倍粥	米/
30		野菜のそぼろあんかけ 夏野菜のサラダ	鶏ひき肉 人参 片栗粉/ キャベツ トマト
10	金	7倍粥 すまし汁	米/だし なす/
31		鶏と野菜の煮物	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉
11	土	そぼろかゆ	米 鶏ひき肉/
25		野菜のミルク煮	人参 小松菜 キャベツ
13	月	ミルクソルト	米 牛乳/
27		鶏と野菜のトマト煮	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 片栗粉
14	火	7倍粥	米/
28		人参スープ じゃがいものそぼろあん	人参 鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉/
21	火	そぼろ粥 野菜の煮びたし	米 鶏ひき肉/ トマト キャベツ 玉ねぎ/
22	水	7倍粥 すまし汁 人参の煮物	米/だし 豆腐/ 人参

《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

※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。



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。  
 (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：揚げびび(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)

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です。昔の人はそうめんを糸にみたて芸事(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かって恋の成就を願うなど、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！  
 全国乾麺協同組合連合会より

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！