

令和2年7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 17	水 金	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 クープイリチー 麩のチャンプルー	牛乳 ココア ちんすこう	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 古式原糖 麩 油 薄力粉 砂糖	わかめ コーン缶 生姜 昆布 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	だし 醤油 酒 和風だし ココア ペーキングパウダー
2 16	木	豆乳 せんべい	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎソース ぐる煮	牛乳 にらせんべい	味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 薄力粉	小松菜 キャベツ ねぎ 大根 人参 いんげん にら	だし 塩 酒 醤油 酢
3 15	金 水	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 サバのカレー風味揚げ ほうれん草のおかか和え	牛乳 ポテトもち	味噌 さば 牛乳 かつお節	米 薄力粉 油 バター じゃがいも 片栗粉	切干大根 えのき 水菜 ほうれん草 キャベツ 人参	だし カレー粉 醤油 和風だし 塩
4 18	土	豆乳 クラッカー	冷しゃぶうどん 野菜炒め チーズ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 菓子	きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 小松菜	だし 酒 みりん 醤油 塩 和風だし
6 20	月	豆乳 ビスケット	ごはん けんちん汁 コーンと豚の味噌つくね 野菜のごま酢和え	牛乳 チーズナン	油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト チーズ	米 片栗粉 古式原糖 ごま 強力粉 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 コーン缶 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり トマト	だし 塩 醤油 酒 酢 ペーキングパウダー
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	牛乳 七夕ゼリー	ハム 卵 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉 古式原糖 ごま 強力粉 砂糖 油	人参 小松菜 オクラ コーン缶 玉ねぎ 寒天 オレンジジュース みかん	みりん 醤油 だし 洋風だし 塩 和風だし
8 29	水	豆乳 ウエハース	ごはん 芋煮 鮭の塩こうじ焼き 山形のだし風	牛乳 ずんだロール	豚肉 鮭 牛乳 豆腐	米 古式原糖 油 里芋 塩こうじ 砂糖 薄力粉	ねぎ しめじ ごぼう オクラ きゅうり なす 枝豆	だし 醤油 みりん 和風だし 塩 酢 ペーキングパウダー
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	牛乳 ゴマ塩 おにぎり	豚肉 味噌 大豆 チーズ 牛乳	中華麺 ごま油 古式原糖 片栗粉 油 米 ごま	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 枝豆 コーン缶	醤油 酒 塩 酢 中華だし
10 31	金	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 厚揚げの甘酢あんかけ	牛乳 揚げびっぴ	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 油 古式原糖 片栗粉 うどん	なす いんげん もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 エリンギ	だし 味噌 醤油 酢 ケチャップ 塩
11 25	土	豆乳 せんべい	ピピンバ 卵スープ マカロニサラダ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 卵 チーズ	米 古式原糖 ごま油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 菓子	人参 小松菜 もやし こねぎ キャベツ	醤油 酒 洋風だし 塩 酢
13 27	月	豆乳 ウエハース	トマトカレー サーワクラフト チーズ	麦茶 白くませゼリー	豚肉 牛乳 卵 チーズ 小豆	米 油 バター 砂糖 薄力粉 はちみつ 古式原糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご トマト缶 キャベツ もやし 寒天 フルーツ缶	カレー粉 赤ワイン ケチャップ 塩 ウスター 酢
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	牛乳 きび団子	卵 鶏肉 牛乳 豆腐 きなこ	ロールパン 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 古式原糖 マヨネーズ 白玉後 きび 砂糖	トマト パセリ きゅうり 人参	洋風だし 醤油 塩 酒 酢
21	火	豆乳 せんべい	塩焼きそば 麦と野菜のスープ ポテトフライ	牛乳 たこやき ごはん	豚肉 チーズ かつお節	中華麺 油 押麦 じゃがいも 片栗粉 米	人参 ねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 青のり	酒 塩 中華だし 醤油 洋風だし ソース
22	水	豆乳 ウエハース	スタミナ丼 すまし汁 焼きウモロコシ 枝豆	牛乳 金魚すくい ゼリー	豚肉 味噌 豆腐 麩	米 油 古式原糖 ごま	玉ねぎ にら にんにく わかめ コーン缶 枝豆	醤油 オイスターソース 塩
28	火	豆乳 ビスケット	ごはん 野菜スープ チキン南蛮 和風サラダ	牛乳 メロンパフェ	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 薄力粉 油 古式原糖 マヨネーズ オリーブ油 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 水菜 ブロッコリー メロン	塩 洋風だし 醤油 酢 ケチャップ

※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。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: 白くませゼリー(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。昔の人は「そうめん」を糸にみて「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伝説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！

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！