

令和2年8月予定献立表(離乳中期)

フレール保育園

日	曜	献立名	材料
1 8 15 22 29	土	ロールパン コーンスープ チーズ	ロールパン コーンスープ チーズ
3 26	月 水	鶏入りかゆ キャベツと人参の煮物	米 鶏ひき肉/ キャベツ 人参 だし
4 18	火	7倍粥 ミネストローネ 鮭の煮物	米/ トマト缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草/ 鮭 だし/
5 19	水	7倍粥 人参とツナの煮物 小松菜の煮びたし	米/ 人参 ツナ缶/ 小松菜 だし
6 20	木	7倍粥 鶏と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参のおひたし	米/ 鶏ひき肉 玉ねぎ だし 片栗粉/ ほうれん草 人参
7 21	金	7倍粥 キャベツと鶏のミルク煮 かぼちゃサラダ	米/ 鶏ひき肉 牛乳 キャベツ 片栗粉/ かぼちゃ 牛乳
11 25	火	7倍粥 人参スープ 豆腐と玉ねぎの煮物	米/人参 牛乳 豆腐 だし 玉ねぎ 片栗粉
12 17	水 月	7倍粥 かぼちゃスープ 茄子のそぼろあんかけ	米/かぼちゃ 牛乳 鶏ひき肉 なす だし 片栗粉/
13 27	木	トマト粥 豆腐のそぼろあんかけ	米 トマト/ 鶏ひき肉 豆腐 だし 片栗粉
14 24	金 月	うどん しらすと人参のミルク煮	うどん だし/ しらす 人参 牛乳
28 🏠	金	7倍粥 鶏の豆乳煮 ヨーグルトサラダ	米/だし 鶏ひき肉 豆乳/ キャベツ ヨーグルト
31	月	7倍粥 ほうれん草のすまし汁 鶏と野菜の煮物	米/だし ほうれん草/ 鶏ひき肉 キャベツ 人参 片栗粉

※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▶
 28日：誕生会



8月の給食は今が旬の夏野菜をたくさん使っています。旬の食材はその時期がいちばん栄養価も高く味もおいしいです。トマトやナスなどが苦手な子もいますが、給食がなるべく多くの食材に触れる機会になれば良いと思います。夏バテ、熱中症に気を付けて、元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

(給食室：奥山、重條)

今がおいしい！夏野菜の紹介です♪

きゅうり



90%以上が水分ですので、体のほてりをとり、利尿作用、むくみ予防に効果があります。太さが均一なものが良質です。

オクラ



「青納豆」とも呼ばれぬめり成分が胃腸の働きを整えてくれます。給食では輪切りにしてスープにいれるととても好評です。

栽培中！

トマト



トマトのリコピンは紫外線から肌を守ってくれます。うま味成分グルタミン酸もたっぷりです。肉や魚のソースにしてもさっぱりしておいしいです。

なす



茄子の紫色はがん予防や悪玉コレステロール抑制などの効果があります。苦手な場合は味噌やトマト、チーズなどと一緒に調理すると食べやすいかと思えます。

栽培中！

ピーマン



レモン並みのピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいそうです。生で食べる時は繊維に平行に切ると苦みが出にくいそうですよ。

しそ



さわやかな香りは食欲が落ちやすい夏にぴったりです。実はカルシウムも豊富な野菜です。そら組が屋上で栽培しており、まもなく収穫できそうですよ。

栽培中！(赤しそ)

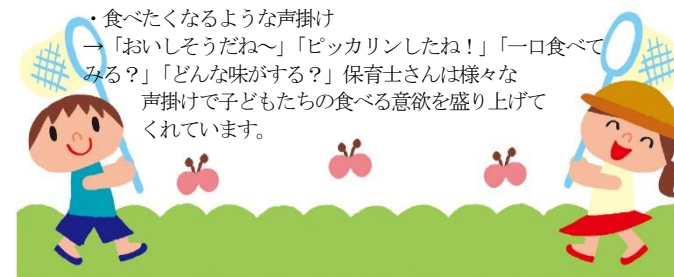
暑さに負けずしっかり食べよう！

暑くなると食欲が落ちるのは子どもも同じです。私が献立をたてる時の工夫や保育士さんたちの声掛けを紹介します。

- ・冷たいメニューを取り入れる。
→冷やしうどんやゼリーなど暑くでもさらっと食べやすいメニューを入れています。全部が冷たいと体が冷えすぎてしまうので、スープや炒め物など温かいメニューも一緒にするようにしています。

- ・香辛料や香りのある食材を使用する。
→食欲増進効果のあるカレー粉や梅干し、にんにくなどを使ったメニューを取り入れています。

- ・食べくなるような声掛け
→「おいしそうだね」「ピッカリンしたね！」「一口食べてみる？」「どんな味がする？」保育士さんは様々な声掛けで子どもたちの食べる意欲を盛り上げてくれています。



朝採れ野菜を堪能しました！

7月10日の朝、かぜ組とくも組が2回目のナスの収穫をしました。給食の先生が天ぷらにしてくれました。「おかわらないの？」と言っているお友達が多かったです。



7月の給食レシピを紹介します♪

とっても簡単で野菜がたっぷりとれます！冷奴にも合います♪

材料
 なす } 同じくらいの量
 きゅうり }
 オクラ }
 おくら }
 醤油…お好みで

山形のだし

①野菜は全部粗みじんまたは5mm角に切る。(オクラは茹でるかチンしてから切りましょう。)
 ②ボールなどに①を合わせてお好みの味まで醤油を入れる。



小さいころから食べていた大好きなだし。「ごはんにかけるとおいしいよ～」と伝えるとみんなやってみてくれました。食材はほかにも生姜、みょうが、しそ、ごまなども合いますよ。冷蔵庫で保存できますが、生野菜で傷みやすいので食べきりで作るのがいいと思います。

