

令和2年8月予定献立表(離乳完了)

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 8 15 22 29	土	豆乳 ビスケット	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	牛乳 菓子	牛乳 菓子
3 26	月 水	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 豚肉の韓国風焼き オクラときゅうりのおかか和え	米/だし 味噌 しめじ えのき なす/ 豚肉 ねぎ 生姜 にんにく 古式原糖 酒 醤油 ごま油 ごま/オクラ きゅうり 人参 醤油 かつお節 和風だし	牛乳 ひまわりケーキ	牛乳/ 米粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 砂糖 豆乳 油 ココア
4 18	火	豆乳 ウエハース	ロールパン ミネストローネ 鮭のさっぱりノテー ほうれん草とコーンの炒め物	ロールパン/トマト缶 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく オリーブ油 洋風だし 塩/ 鮭 醤油 みりん レモン汁 片栗粉 油/ ほうれん草 コーン缶 塩 バター	牛乳 そぼろごはん	牛乳/ 米 鶏肉 古式原糖 醤油 卵 砂糖
5 19	水	豆乳 クラッカー	軟飯 味噌汁 鶏肉とズッキーニの炒め物 切干大根とツナのサラダ	米/だし 味噌 もやし 舞茸/ 鶏肉 ズッキーニ にんにく 油 醤油 みりん 酒/ 切干大根 小松菜 人参 ツナ缶 コーン缶 酢 古式原糖 マヨネーズ 醤油 塩	牛乳 ハッシュポテ	牛乳/ じゃがいも 塩 チーズ 片栗粉
6 20	木	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 干草焼 野菜の納豆和え	米/だし 味噌 オクラ 玉ねぎ/ 卵 鶏肉 人参 いんげん 塩 だし 砂糖 醤油 みりん/ ほうれん草 キャベツ えのき 納豆 醤油 和風だし かつお節	牛乳 おから ドーナツ	牛乳/ おから 薄力粉 ベーキングパウダー 古式原糖 牛乳 油
7 21	金	豆乳 せんべい	夏野菜カレー わかめサラダ チーズ	米 油 にんにく 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン オクラ 牛乳 バター 薄力粉 赤ワイン カレー粉 りんご ケチャップ ウスター 塩/ キャベツ きゅうり わかめ コーン缶 醤油 古式原糖 酢 ごま/チーズ	牛乳 ココアゼリー	牛乳/ 牛乳 砂糖 ココア 寒天
11 25	火	豆乳 クラッカー	軟飯 かきたま汁 具たくさん酢豚	米/卵 豆腐 こねぎ 塩 醤油 だし 片栗粉/ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも エリンギ ピーマン 油 古式原糖 醤油 酢 ケチャップ 塩 片栗粉	牛乳 11:菓子 25:麩のラスク	牛乳 11:菓子 25:麩 バター 油 砂糖
12 17	水 月	豆乳 せんべい	タコライス 厚揚げと野菜のスープ 冬瓜の煮物	米 豚肉 玉ねぎ 油 塩 カレー粉 ケチャップ ウスター キャベツ コーンフレーク チーズ/厚揚げ コーン缶 しめじ 塩 醤油 洋風だし だし/冬瓜 人参 だし 醤油 古式原糖 片栗粉	牛乳 12:菓子 17:フルーツ ポンチ	牛乳/ 12:菓子 17:牛乳 砂糖 寒天 レモン汁 フルーツ缶 すいか メロン バナナ
13 27	木	豆乳 せんべい	軟飯 味噌汁 鶏のうま塩煮 夏野菜のごま和え	米/だし 味噌 なめこ 豆腐/ 鶏肉 酒 和風だし 塩/ きゅうり インゲン トマト オクラ ごま油 醤油 塩 ごま	牛乳 13:菓子 27:チーズ 蒸しパン	牛乳/ 13:菓子 27:薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 油 チーズ
14 24	金 月	豆乳 ウエハース	わかめうどん 豚と野菜のカレーソテー チーズ	うどん きゅうり わかめ だし 酒 みりん 醤油 塩 和風だし/豚肉 じゃがいも エリンギ ピーマン 人参 コーン缶 カレー粉 塩/チーズ	牛乳 14:菓子 24:さけひじき ごはん	牛乳/ 14:菓子 24:米 鮭 ひじき 酒 醤油
28	金	豆乳 クラッカー	軟飯 オクラのスープ タンドリーチキン コールスロー	米/だし 醤油 洋風だし 塩 オクラ コーン缶/ 鶏肉 塩 白ワイン カレー粉 にんにく ヨーグルト ケチャップ/キャベツ きゅうり 古式原糖 塩 酢 油	牛乳 ヨーグルト バナナケーキ	牛乳/ 薄力粉 ベーキングパウダー 油 バター 砂糖 卵 ヨーグルト バナナ
31	月	豆乳 せんべい	軟飯 味噌汁 鶏の甘酢和え ほうれん草の海苔和え	米/だし 味噌 冬瓜 油揚げ/ 鶏肉 片栗粉 醤油 古式原糖 みりん 酒 酢/ ほうれん草 キャベツ 人参 海苔 古式原糖 酢 醤油	牛乳 きな粉クッキー	牛乳/ 薄力粉 きなこ 砂糖 油 牛乳

※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、給食に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♪

<p>きゅうり</p> <p>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。</p>	<p>トマト</p> <p>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。</p>	<p>ピーマン</p> <p>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。</p>
<p>オクラ</p> <p>「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。</p>	<p>なす</p> <p>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。</p>	<p>しそ</p> <p>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♪</p>



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て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入れ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。「おかわりなの?」と言っているお友達が良かったです。



7月の給食レシピを紹介します♪
 とっても簡単に野菜がたっぷりとれます!冷奴にも合います♪

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。

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