令和2年8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 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	牛乳 菓子	牛乳 チーズ	ロールパン	コーンスープ	
3 26	月 水	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	牛乳 フルーツポンチ	豚肉 チーズ 厚揚げ 牛乳	米 油 コーンフレーク 古式原糖 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 しめじ 冬瓜 枝豆 寒天 レモン汁 フルーツ缶 バナナ すいか メロン	塩 カレー粉 ケチャップ 醤油 ウスター だし 洋風だし
4 18	火	豆乳 ウエハース	ロールパン ミネストローネ 鮭のさっぱりソテー ほうれん草とコーンの炒め物	牛乳 そぼろごはん	鮭 牛乳 鶏肉 卵	ロールパン オリーブ油 片栗粉 油 バター 米 古式原糖 砂糖	トマト缶 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく レモン汁 ほうれん草 コーン缶	洋風だし 塩 醤油 みりん
5 19	水	豆乳 クラッカー	ごはん 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	牛乳 ハッシュドポテト	味噌 鶏肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	米 油 古式原糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	もやし 舞茸 ズッキーニ にんにく 切干大根 小松菜 人参 コーン缶	だし 醤油 みりん 鮭 酢 塩
6 20	木	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 千草焼 野菜の納豆和え	牛乳 おから ドーナツ	味噌 卵 鶏肉 納豆 かつお節 牛乳 おから	米 砂糖 薄力粉 古式原糖 油	オクラ 玉ねぎ 人参 いんげん ひじき ほうれん草 キャベツ えのき	だし 塩 醤油 みりん 和風だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
7 21	金	豆乳 せんべい	夏野菜カレー わかめサラダ チーズ	牛乳 ココアゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン オクラ りんご キャベツ きゅうり わかめ コーン缶 寒天	赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 ウスター 醤油 酢 ココア
11 25	火	豆乳 クラッカー	ごはん かきたま汁 具だくさん酢豚	牛乳 11:せんべい 25:麩のラスク	卵 豆腐 豚肉 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油 古式原糖 麩 バター 砂糖	こねぎ 玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン	塩 醤油 だし 酢 ケチャップ
12 17	水 月	豆乳 ビスケット	ごはん 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	牛乳 12:かすてら 17:ひまわり ケーキ	味噌 豚肉 かつお節 牛乳 豆乳	米 古式原糖 ごま ごま油 米粉 砂糖 油	しめじ えのき なす ねぎ 生姜 にんにく オクラ きゅうり 人参 かぼちゃ	だし 酒 醤油 和風だし ココア ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
13 27	木	豆乳 せんべい	ごはん 味噌汁 鶏のうま塩煮 夏野菜のごま和え	牛乳 13:野菜 ポッキー 27:チーズ 蒸しパン	味噌 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 ごま 薄力粉 砂糖 油	なめこ きゅうり いんげん トマト オクラ	だし 酒 塩 醤油 和風だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
14 24	金 月	豆乳 ウエハース	ひやしたぬきうどん 豚と野菜のカレーソテー チーズ	牛乳 14:ビスケット 24:さけひじき ごはん	豚肉 チーズ 牛乳 鮭	うどん あげ玉 じゃがいも 米	きゅうり わかめ エリンギ ピーマン 人参 ひじき	だし 酒 みりん 醤油 塩 和風だし カレー粉
28	金	豆乳 クラッカー	ごはん オクラのスープ タンドリーチキン コールスロー	牛乳 ヨーグルト バナナケーキ	鶏肉 ヨーグルト ハム 牛乳 卵	米 古式原糖 油 薄力粉 バター 砂糖	オクラ コーン缶 にんにく キャベツ きゅうり バナナ	だし 醤油 塩 洋風だし 白ワイン カレー粉 酢 ケチャップ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
31	月	豆乳 せんべい	ごはん 味噌汁 鶏の梅だれかけ ほうれん草の海苔和え	牛乳 きな粉クッキー	味噌 鶏肉 牛乳 きなこ 油揚げ	米 片栗粉 古式原糖 薄力粉 砂糖 油	梅干し ほうれん草 冬瓜 キャベツ 人参 海苔	だし 醤油 みりん 酒 酢

※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

給食だより

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なと思います。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、重係）

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。

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。

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。

オクラ　栽培中！

「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。

なす　栽培中！

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います。

しそ　栽培中！（赤しそ）

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♪

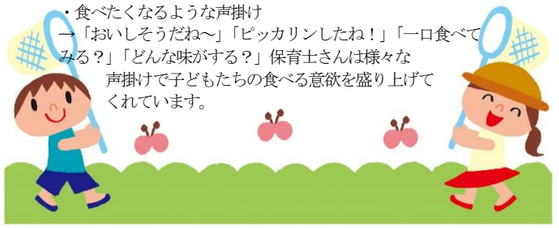
暑さに負けずしっかり食べよう！

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。

・食べた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。「おかわりないの？」と言っているお友達が多かったです。

レシピ

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
きゅうり
おくら
（同じくらいの量）
醤油…お好みで

山形のだし

①野菜は全部粗みじんまたは５㎜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。