

令和2年9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 15	火	豆乳 ビスケット	ロールパン ミルクスープ ポークチャップ 小松菜とツナのサラダ	ロールパン/ じゃがいも 人参 油 薄力粉 牛乳 脱脂粉乳 塩 洋風だし/豚肉 玉ねぎ 油 薄力粉 ケチャップ ウスター 赤ワイン 塩/小松菜 キャベツ 人参 ツナ缶 ごま 酢 醤油 古式原糖	麦茶 きつねごはん	麦茶/ 米 油揚げ 古式原糖 醤油 枝豆
2 16	水	豆乳 せんべい	軟飯 豆腐と春雨のスープ さばの煮物 じゃがいものきんぴら	米/ 豆腐 春雨 小松菜 コーン缶 洋風だし 醤油 塩 片栗粉/ さば 酒 みりん 醤油 古式原糖/ じゃがいも 人参 いんげん 油 塩 和風だし	牛乳 いに大豆	牛乳/ 大豆 醤油 古式原糖 みりん 煮干し
3 17	木	豆乳 ウエハース	軟飯 味噌汁 豆腐の揚げ団子 野菜の甘酢和え	米/だし 味噌 なす オクラ/ 豆腐 鶏肉 蓮根 玉ねぎ ひじき 酒 醤油 塩 片栗粉 おからパウダー 油/キャベツ きゅうり 人参 古式原糖 酢	牛乳 青のり クラッカー	牛乳/ 薄力粉 塩 油 青のり
4 18	金	豆乳 クラッカー	軟飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの酢の物	米/だし 味噌 大根 小松菜 えのき/ 鶏肉 油 生姜 にんにく ねぎ 古式原糖 酒 醤油 みりん/ ひじき 古式原糖 醤油 きゅうり 人参 酢	牛乳 ツナサンド	牛乳/ 食パン ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ 酢
5 12 19 26	土	豆乳 ビスケット	肉みそスパゲティ サーワクラフト チーズ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ エリンギ 人参 古式原糖 醤油 味噌 酒 片栗粉/キャベツ 人参 もやし 古式原糖 酢 塩/チーズ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
7 28	月	豆乳 せんべい	軟飯 卵スープ クリームコロッケ ほうれん草のおかか和え	米/卵 洋風だし 醤油 塩 片栗粉 こねぎ/ じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 コーン缶 油 バター 塩 薄力粉 牛乳 豆乳 パン粉 油 ソース ケチャップ/ ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 和風だし かつお節	牛乳 味噌蒸しぼん	牛乳/ 薄力粉 ベーキングパウダー 古式原糖 味噌 豆乳 油
8	火	豆乳 ウエハース	おかかふりかけ軟飯 味噌汁 豚と春雨の炒め物	米 かつお節 煮干し ごま 塩/ だし 味噌 かぼちゃ キャベツ/ 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ しめじ こねぎ 生姜 油 醤油 酒 みりん 塩 中華だし	牛乳 きなこパン	牛乳/ ロールパン きなこ 砂糖 塩
9 23	水	豆乳 クラッカー	チキンカレーライス 和風マカロニサラダ チーズ	米 油 にんにく 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 油 バター 薄力粉 カレー粉 りんご 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩/マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 かつお節 古式原糖 醤油 酢 塩 油/チーズ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳/ ぶどうジュース 寒天 砂糖 ぶどう
10 24	木	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 卵の花	米/だし 味噌 ほうれん草 麩 じゃがいも/ 鮭 塩 チーズ/ おから 油揚げ 人参 ひじき こねぎ だし 古式原糖 酒 醤油 みりん	牛乳 ボックス クッキー	牛乳/ 薄力粉 砂糖 バター
11 25	金	豆乳 せんべい	軟飯 わかめスープ 切干大根の青椒肉絲 はんさんずう	米/わかめ 豆腐 舞茸 塩 中華だし 醤油/ 豚肉 切干大根 ピーマン エリンギ 人参 生姜 油 醤油 オイスターソース 酒 みりん 片栗粉/ 春雨 きゅうり もやし 古式原糖 醤油 塩 酢 ごま油	牛乳 おはぎ	牛乳/ もち米 米 あんこ きなこ 塩 砂糖
14	月	豆乳 クラッカー	ハヤシライス かぼちゃサラダ チーズ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ トマト バター 油 薄力粉 塩 トマト缶 ケチャップ ウスター/かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ ヨーグルト レーズン/チーズ	牛乳 かぼちゃもち	牛乳/ かぼちゃ 片栗粉 油
29	火	豆乳 ウエハース	軟飯 さつまいもポターージュ トマトハンバーグ フレンチサラダ	米/ さつまいも 玉ねぎ 薄力粉 バター 牛乳 豆乳 塩/ 豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 牛乳 塩 トマト缶 ケチャップ 塩 洋風だし/キャベツ ほうれん草 人参 油 古式原糖 酢 塩	牛乳 桃のケーキ	牛乳/ 薄力粉 バター ベーキングパウダー 卵 桃の缶詰 砂糖 牛乳
30	水	豆乳 クラッカー	とうもろこし軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え	米 酒 塩 とうもろこし/ だし 味噌 切干大根 なめこ/ 鶏肉 油 古式原糖 みりん 酒 醤油/ キャベツ きゅうり 人参 刻み昆布 かつお節 みりん 古式原糖	牛乳 アメリカン ドッグ	牛乳/ ホットケーキミックス 塩 牛乳 油 チーズ

※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：防災引き取り訓練
 2日：プール開い 3日：避難訓練
 29日：誕生会



夜になると秋の虫が鳴くようになりましたが、毎日暑い日が続いています。園では夏野菜を子ども達が育てています。少しずつですが、採れた野菜を給食室に持ってきてくれます。採れたての野菜はみずみずしくてとてもおいしそうです。自分達で育てた野菜を食べるときは、目がキラキラしています。栽培体験を通して野菜への興味が湧いているようで嬉しいです。

(給食室:奥山、重條)



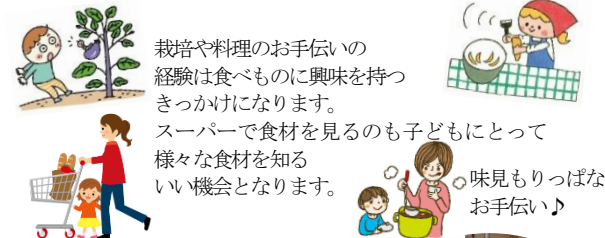
みんなで食べるとおいしいね 食べるの大好き フレールっ子

保育園の子どもたちは「食べること」が始まったばかり。まずは食べることを楽しみ、好きになってほしいと思っています。とはいえ「好ききらいがある」「食べる姿勢がわるい」「保育園では食べるのに家では食べてくれない」などなど。こどもの食への悩みがある方もいらっしゃると思います。食べる量や時間は個人差がありますが、声掛けや環境づくりの工夫で食が進みややすくなることもあります。そして心身ともに成長する時期なので、食べることも繰り返すことでだんだん上手になっていくものです。今回はよく聞かれる食についてのお悩みと保育士の先生たちが取り入れている様々な工夫を紹介します。

好き嫌いがある…



無理やり食べて嫌な記憶が残ると、ますます食べなくなるものです。しかし「食べられた!」という達成感は自信につながるのです。保育園では「一口だけ頑張ってみたら?」と伝え、食べられたらたくさん褒めてあげます。子どもの場合経験の少ないものを警戒することもありますが成長につれて食べられることも。あまり考えすぎず見守ってあげてください。



栽培や料理のお手伝いの経験は食べものに興味を持つきっかけになります。スーパーで食材を見るのも子どもにとって様々な食材を知るいい機会となります。お味もりつばなのお手伝い♪

姿勢が悪い…



まずは足がしっかりと床についているかチェックしましょう。足がついていないと姿勢が安定しません。足がぶらぶらした状態では力も抜けてしまうので、噛むときにあごや舌に力が入らずよく噛めなくなってしまいます。足が床に届かないときは足置き台を用意してあげるといいです。



食べることに集中できない・飽きてしまう…



食事の時間を決めましょう。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は食事の始まりと終わりの合図として子どももメリハリをつけやすいです。保育園の給食の目安は30分。個人差があるので長めに時間をとる場合もありますが、長くても1時間以内には終わりにしています。



テレビをつけているとそちらに意識が行ってしまうので、食事中はなるべくテレビは消して、メニューの話や家族でコミュニケーションをとる時間にするといいですね。



8月の給食レシピを紹介します♪

暑い時期にぴったり! タコライス

材料 (2人分)	ごはん…茶碗2杯分
タコミート	
豚orあひびきひき肉…100g	トッピング
玉ねぎ…1/2個	キャベツ or レタス、チーズ
油…適量	トマトやアボカドなど
ケチャップ…かき大さじ1	お好みで!
ウスター…小さじ2	
塩…少々	保育園ではコーンフレークも
カレー粉…少々	トッピングしました♪



- ①トッピング用のキャベツ or レタスは千切りする。その他トッピングの野菜があれば切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をしいて、玉ねぎを炒め、しんなりしたらひき肉を加えてよく炒める。
- ④調味料を加える。
- ④皿にご飯を盛り、キャベツ、タコミート、その他トッピングの順に乗せる。

辛い味付けなので子どもも食べられます! カレー粉入りで食が進みます★

