

令和2年9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 15	火	豆乳 ビスケット	ロールパン クラムチャウダー ポークチャップ 小松菜とツナのサラダ	麦茶 きつねごはん	豆乳 あさり 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ツナ缶 油揚げ	ロールパン じゃがいも 油 薄力粉 ごま 古式原糖 米	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 枝豆	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ 酢 ウスター 赤ワイン
2 16	水	豆乳 せんべい	ごはん 豆腐と春雨のスープ さばの梅煮 じゃがいものきんぴら	牛乳 いり大豆	豆腐 さば 牛乳 だいず 煮干し	米 春雨 片栗粉 古式原糖 じゃがいも 油	小松菜 コーン缶 梅干し 人参 いんげん	洋風だし 醤油 塩 酒 みりん 和風だし
3 17	木	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 豆腐の揚げ団子 野菜のゆかり和え	牛乳 青のり クラッカー	味噌 豆腐 鶏肉 おから 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 薄力粉	なす おくら 蓮根 玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 青のり	だし 酒 醤油 塩 酢
4 18	金	豆乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの酢の物	牛乳 ツナサンド	味噌 鶏肉 牛乳 ツナ缶	米 油 古式原糖 食パン マヨネーズ	小松菜 えのき 大根 生姜 にんにく ねぎ ひじき きゅうり 人参 玉ねぎ	だし 酒 醤油 みりん 酢 塩
5 12 19 26	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	
7 28	月	豆乳 せんべい	ごはん 卵スープ クリームコロッケ ほうれん草のおかか和え	牛乳 味噌蒸しパン	卵 鶏肉 牛乳 かつお節 味噌	米 片栗粉 じゃがいも 油 バター 薄力粉 パン粉 古式原糖	こねぎ 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 キャベツ 人参	洋風だし 醤油 塩 ソース ケチャップ 和風だし ペーキングパウダー
8	火	豆乳 ウエハース	おかかふりかけごはん 味噌汁 豚と春雨の炒め物	牛乳 揚げパン	かつお節 煮干し 味噌 豚肉 牛乳 きなこ	米 ごま 春雨 油 ロールパン 砂糖	かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ こねぎ 生姜	塩 だし 醤油 酒 みりん
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	牛乳 ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 かつお節 チーズ	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 はちみつ マカロニ 古式原糖 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ きゅうり しそ コーン缶 ぶどうジュース 寒天	カレー粉 赤ワイン ケチャップ 塩 ウスター 醤油 酢
10 24	木	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 鮭のチーズ焼き 卵の花	牛乳 ボックス クッキー	味噌 油揚げ 鮭 チーズ おから 牛乳 麩	米 じゃがいも 砂糖 古式原糖 バター 薄力粉 油	ほうれん草 人参 ひじき こねぎ	だし 塩 酒 醤油 みりん
11 25	金	豆乳 せんべい	ごはん わかめスープ 切干大根の青椒肉糸 ばんさんすう	牛乳 おはぎ	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 あんこ きなこ	米 油 片栗粉 春雨 古式原糖 ごま油 もち米 砂糖	わかめ 舞茸 切干大根 ピーマン 人参 エリンギ 生姜 きゅうり もやし	塩 中華だし 醤油 オイスターソース 酒 みりん 酢
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	牛乳 ポップコーン	豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	米 バター 油 薄力粉 マヨネーズ ポップコーン	玉ねぎ 人参 しめじ トマト トマト缶 かぼちゃ きゅうり レーズン	塩 ケチャップ ウスター 洋風だし マヨネーズ
29 🏠	火	豆乳 ウエハース	ごはん 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	牛乳 桃のケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 さつまいも 薄力粉 バター パン粉 油 古式原糖 砂糖	玉ねぎ トマト缶 キャベツ ほうれん草 人参 フルーツ缶	塩 ケチャップ 白ワイン 洋風だし 酢 ペーキングパウダー
30	水	豆乳 クラッカー	とうもろこしごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツの梅酢和え	牛乳 アメリカン ドッグ	味噌 鶏肉 牛乳 かつお節 ウインナー	米 油 古式原糖 ホットケーキミックス	コーン缶 切干大根 なめこ キャベツ きゅうり 人参 刻み昆布	酒 塩 だし みりん 醤油 ケチャップ 梅酢

※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▶
 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)



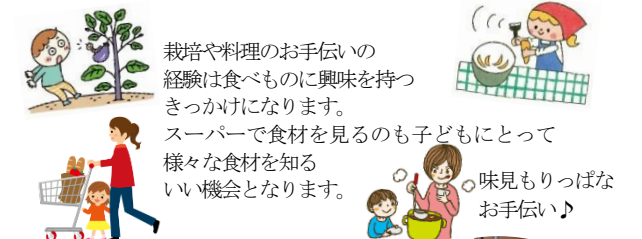
みんなで食べるとおいしいね 食べるの大好き フレールっ子

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「好き嫌いがある」「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ので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。



姿勢が悪い…



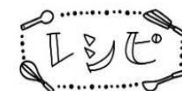
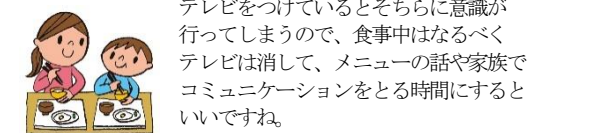
まずは足がしっかりと床についているかチェックしましょう。足がついていないと姿勢が安定しません。足がぶらぶらした状態では力も抜けてしまうので、噛むときにあごや舌に力が入らずよく噛めなくなってしまいます。足が床に届かないときは足置き台を用意してあげるといいです。



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。



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)
 タコミート
 豚 or あいびきひき肉…100g
 玉ねぎ…1/2個
 油…適量
 ケチャップ…かるく大さじ1
 ウスター…小さじ2
 塩…少々
 カレー粉…少々

ごはん…茶碗2杯分
 トッピング
 キャベツ or レタス、チーズ
 トマトやアボカドなど
 お好みで!

保育園ではコーンフレークも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。
- ⑤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★

