

令和3年5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 22 29	土	牛乳 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ 牛乳	ロールパン	コーンスープ	
6	木	麦茶 せんべい	ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き ひじきとコーンの炒め煮	牛乳 かぶと包み焼き	味噌 鮭 チーズ	米 古式原糖 油 春巻きの皮 バター じゃがいも	切干大根 小松菜 ひじき コーン缶 いんげん 人参	だし 酒 みりん 醤油 塩 麦茶
7 21	金	牛乳 ウエハース	春野菜カレーライス わかめサラダ チーズ	牛乳 ミルク餅 黒みつかけ	豚肉 牛乳 チーズ きな粉 味噌 豆腐	米 バター 油 薄力粉 じゃがいも はちみつ 古式原糖 ごま 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ アスパラ スナップえんどう りんご にんにく キャベツ わかめ きゅうり コーン缶	カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩 醤油 酢 麦茶
10 24	月	牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 新じゃがコロケ 切干大根とツナのサラダ	牛乳/ コーンフレーク クッキー	味噌 油揚げ 豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 じゃがいも 油 パン粉 古式原糖 マヨネーズ コーンフレーク バター 砂糖 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 コーン缶 レーズン	だし 塩 ソース 酢 ウスター マヨネーズ 醤油 ベーキングパウダー
11	火	牛乳 せんべい	ごはん かき玉スープ 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの梅酢和え	牛乳 黒砂糖の 蒸しパン	卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 古式原糖 油 黒砂糖	わかめ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり	洋風だし 醤油 塩 梅酢 みりん 酒 酢 ベーキングパウダー
12 26	水	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきスープ さばの磯焼き 和風サラダ	牛乳 おかずパン	豆腐 さば 牛乳 ウイナー(幼児)	米 油 片栗粉 オリーブ油 古式原糖 強力粉 砂糖	ひじき ほうれん草 青のり キャベツ 人参 ブロッコリー コーン缶	塩 洋風だし 醤油 酢 ベーキングパウダー ケチャップ
13 27	木	牛乳 クラッカー	ごはん すまし汁 揚げ豆腐 野菜のゆかり和え	牛乳 幼:フラビンズ 乳:大豆とじゃがいもの 甘辛煮	豆腐 鶏肉 卵 牛乳 大豆	米 油 古式原糖 じゃがいも 油 片栗粉	しめじ わかめ 人参 いんげん 小松菜 大根 コーン缶 ゆかり 青のり	だし 塩 醤油 酒 酢
14	金	牛乳 ビスケット	ロールパン オニオンスープ 鶏肉の外太煮 野菜スティック	牛乳 きつねごはん	鶏肉 牛乳 油揚げ	ロールパン バター 油 じゃがいも 米 古式原糖	玉ねぎ なす にんにく トマト缶 人参 アスパラ	塩 洋風だし 醤油 ケチャップ 白ワイン
17 31	月	牛乳 せんべい	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま焼き 切干大根の煮物	牛乳 ほうれん草 ケーキ	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズ	米 ごま 古式原糖 薄力粉 砂糖 油	キャベツ えのき 生姜 切干大根 人参 ほうれん草	だし 酒 醤油 みりん ベーキングパウダー
18	火	牛乳 ウエハース	ごはん 中華スープ 春巻き 3色ナムル	牛乳 チーズクッキー	豚肉 牛乳 卵 チーズ	米 春巻きの皮 春雨 油 古式原糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 バター 砂糖	しめじ 舞茸 コーン缶 たけのこ 人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 醤油 塩 ベーキングパウダー
19	水	牛乳 クラッカー	豆ごはん 味噌汁 鶏と厚揚げの煮物 小松菜のしらす和え	牛乳 ごはんのおやき	味噌 鶏肉 しらす 厚揚げ 牛乳 豚肉	米 油 古式原糖	グリンピース アスパラ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 ねぎ	酒 だし みりん 醤油
20	木	牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き ひじきとコーンの炒め煮	牛乳 じゃがいも 包み焼き	味噌 鮭 牛乳 チーズ	米 古式原糖 油 春巻きの皮 バター じゃがいも	切干大根 小松菜 ひじき コーン缶 いんげん 人参	だし 酒 みりん 醤油 塩
25	火	牛乳 せんべい	ごはん かき玉スープ 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの梅酢和え	牛乳 シュガートースト	卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 食パン 古式原糖 油 砂糖 バター	わかめ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり	洋風だし 醤油 塩 梅酢 みりん 酒 酢
28	金	牛乳 ウエハース	スタミナ丼 すまし汁 新玉ねぎのサラダ チーズ	牛乳 ヨーグルトバナナ ケーキ	豚肉 味噌 豆腐 チーズ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 油 古式原糖 ごま バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ コーン缶 ほうれん草 キャベツ アスパラ 人参 パナナ	醤油 オイスターソース だし 塩 酢 ベーキングパウダー

※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、果物がつきます。※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、間食の牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

- 10日～14日：避難訓練(散歩先)
- 15日：親子遠足 18日：避難訓練
- 24日～28日：かぜ組保育参加
- 25日：避難訓練 28日：誕生会



新年度が始まってから1か月がたちました。子どもたちも少しずつ園での生活に慣れてきた頃かと思います。  
先日、給食に、苦手な野菜が入っていて残ってしまったお友達がいました。そのお友達が「明日はおいしく作ってね!!」  
と言ったのです。苦手な野菜でも、ちょっとした工夫で食べやすくなったのでは?と思いました。明日からはまた気を引き  
締めて、みんながおいしく完食してくれる給食を作れるように頑張ります!!

給食室：奥山・重條



5月の目標：正しい姿勢で食べよう。

食べる時の正しい姿勢



足が地面についていると踏ん張れるので  
噛んで食べることに繋がります。  
お家でも足がブラブラしてしまうときは  
踏み台など足置きになるものをおくと  
姿勢が安定しやすいです。

- ・体はやや前に倒す
- ・机と体は拳1つくらい空ける
- ・足底は末指につく

食器の持ち方



親指を軽く縁に添え、他の指は  
揃えて底の高台を支えるように  
持ちます。

箸を持ったままや、お椀の縁や  
底だけを持つのは安定しません。

食具の持ち方



保育園では箸の使用は食具の3点持ちが  
できるようになることを目安にしています。

子どもと一緒に食べる大人の食べる様子を見て、  
それを真似するようになります。  
一緒に食事を楽しむことが子どもに食事のマナーや  
楽しさを伝えることができる一番の方法です。



箸のマナーいくつかわかるかな?

数多くある箸のマナーから代表的なものをピックアップしてみました。  
どうしてダメなのかも考えてみましょう。



おうち時間活用簡単おやつレシピ

米粉の人参ケーキ

材料(カップ約5個分)

- 米粉 70g
- ベーキングパウダー 4.8g
- 人参 35g
- 砂糖 20g
- 豆乳 80g
- 油 20g

離乳完了くらいから食べられるシンプルなケーキです。

【作り方】

- ①人参はすりおろすか小さめの角切りにする。
  - ②材料を合わせて混ぜる。
  - ③カップに流し入れ、180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。(竹串などを刺してくっつかないくらいOK!)
- ★カップに流した後レンジで2分〜チンすると蒸しパンになります。

水ようかん

材料

- こしあん…400g
- 水…400g
- 粉寒天…4g
- 塩…ひとつまみ

パットやタッパー、牛乳パックを型にしても作れます。

【作り方】

- ①鍋に水と寒天を入れ、よく混ぜながら沸騰するまで火にかき、沸騰後1分ほど加熱して火を止める。
  - ②①にこしあん、塩を加え、なめらかになるまで混ぜる。
  - ③型や容器に流し入れ、固まってきたら冷蔵庫で冷やす。
- ★寒天は30〜40℃で固まるので、粗熱をとり冷やすとより早く作れます。

マシュマロおこし

材料(約10本分)

- コーンフレーク 115g
- マシュマロ 80g
- バター 45g

グラノーラやドライフルーツをいれてもおいしいです。

【作り方】

- ①バターを溶かしマシュマロを入れて溶かす。(弱火)
  - ②①に砕いたコーンフレークを加えてへらで混ぜ合わせる。
  - ③クッキングシートを敷いてその上に②を広げ形を整える。
- ★パットなど平らなものの上から押すときれいな表面になります。
- ③固まるまで冷蔵庫で冷やし、食べやすく切り分ける。

ビスケットケーキ

材料

- ビスケット…1箱分
  - 牛乳…適量
  - 生クリーム…200cc
  - 砂糖…18g(大さじ2)
- ※市販のホイップでもOK

市販のものだけで作れるのでとっても簡単♪

【作り方】

- ①ボールに生クリーム、砂糖を合わせてよく混ぜ、ホイップクリームを作る。
- ②牛乳にサッと浸したビスケットでクリームをはさみ、さらにまたクリームに浸したビスケット…とどんどん長くつけていく。
- ③塔のようになったら横にする。はさみ終わったら周りにもクリームを塗り、冷蔵庫で冷やす。
- ④断面を見せるように切り分ける。