

# 令和3年6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	血や肉を作る	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料
1 15	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん みそ汁 鮭のさつぱりソテー れんこんのきんぴら	牛乳 大学芋	味噌 鮭 牛乳 豚肉	米 片栗粉 油 古式原糖 ごま(白) さつまいも 砂糖 ごま(黒)	ゆかり 小松菜 大根 玉ねぎ レモン汁 れんこん にんじん	だし 味噌 醤油 みりん 酒
2 16	水	牛乳 せんべい	ごはん 中華スープ 肉団子のあんかけ 野菜の酢の物	牛乳 ごまザラメ ビスケット	豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵	米 片栗粉 パン粉 油 古式原糖 薄力粉 ごま ゼラメ糖	えのきたけ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり コーン缶 にんじん	中華だし 塩 醤油 酒 酢 ケチャップ みりん りんご酢
3 17	木	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 野菜炒め	牛乳 幼:キンパ 乳:ませごはん	味噌 鶏肉 牛乳 豚肉	米 油 古式原糖 じゃがいも オリーブ 油 ごま油	なす 糸三つ葉 しょうが にんにく ねぎ アスパラガス エリンギ コーン缶 ほうれん草 にんじん きゅうり 海苔(幼児のみ)	だし 味噌 酒 醤油 みりん 塩
4 18	金	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜スープ チキンソテー ラウトウイユ	麦茶 そばろごはん	鶏肉 豚肉 卵	ロールパン じゃがいも オリーブ油 米 古式原糖 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 パセリ にんにく なす ズッキーニ 玉ねぎ トマト 黄ピーマン	塩 洋風だし 酒 パセリ 醤油 麦茶
5 12 19 26	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	
7 21	月	牛乳 せんべい	大根の和風カレー コールスロー チーズ	牛乳 ヨーグルト寒天	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳	米 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 上白糖	大根 玉ねぎ リンゴ にんにく しょうが エリンギ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン缶 人参 寒天 いちごジャム	かつおだし カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 酢
8 22	火	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏ごぼう炒め コーン入りアスパラソテー	牛乳 メロンパン トースト	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 食パン バター 上白糖 薄力粉	大根 にんじん ごぼう アスパラガス コーン缶	だし 味噌 醤油 みりん 酒 塩
9 23	水	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 豚の梅しそ炒め ごまサラダ	牛乳 大豆とじゃこの 甘辛揚げ	味噌 豚肉 牛乳 大豆 しらす	米 油 古式原糖 ごま 片栗粉 上白糖	スナックえんどう 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ 梅干し しそ キャベツ きゅうり 人参	だし 味噌 醤油 みりん 酒 酢 塩
10 24	木	牛乳 ビスケット	ごはん なら卵スープ フィッシュボール ばんさんすう	牛乳 ジャムの マフィン	卵 白身魚 おから 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 じゃがいも バター 春雨 古式原糖 ごま油 上白糖	にら えのきたけ こねぎ きゅうり もやし にんじん いちごジャム	洋風だし 塩 醤油 酢 ベーキングパウダー
11 25	金	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 具だくさん酢豚	牛乳 芋けんぴ	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 古式原糖 片栗粉 さつまいも	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン	だし 味噌 醤油 酢 ケチャップ 塩
14 28	月	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き かぶと胡瓜の梅和え	牛乳 水ようかん	味噌 鶏肉 牛乳 こしあん	米 油 ごま	ほうれん草 切干大根 にんじん かぶ きゅうり 梅干し しょうが 寒天	だし 味噌 酢 醤油 みりん 酒 塩
29	火	牛乳 ビスケット	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーレード焼き マカロニサラダ	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 チーズ 卵 生クリーム (幼児のみ)	米 オリーブ油 マカロニ 古式原糖 マヨネーズ 薄力粉 上白糖	トマト 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが マーレード キャベツ きゅうり コーン缶 レモン	洋風だし 塩 醤油 酢 マヨネーズ
30	水	牛乳 せんべい	ジャージャー麺 フレンチサラダ チーズ	牛乳 あじさいゼリー	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 ヨーグルト	うどん ごま油 古式原糖 片栗粉 油 上白糖	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり トマト キャベツ ほうれん草 にんじん りんごジュース ぶどうジュース 寒天	醤油 味噌 酒 中華だし 酢 塩

※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、間食の牛乳提供を開始します。

《今月の行事》  
3日：尿検査(一次)・歯科検診  
8日：避難訓練 11日：不審者訓練  
16日：内科検診 17日：尿検査(二次)  
28日：プール開き 29日：誕生会



雨の多い季節になりました。温度が高い日々が続くと体調を崩しやすくなるので気を付けましょう。  
屋上で子どもたちが野菜を育てています。先日、今年の初きゅうりとピーマンがとれました。きゅうりは一口ずつ、ピーマンはおかずパンの上パラパラとのせて食べました。少しずつ分け合った初物はとてもおいしかったです (給食室:奥山、重條)



## 6月の目標:「よく噛んで食べよう」

「ひみこのはがいぜ」とは、噛んで食べることの効果の頭文字をとった言葉です。卑弥呼の時代の食事の噛む回数は、現代の6倍以上だったことからおそらくよい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。

…肥満予防

…味覚の発達

…言葉の発音がはっきり

…脳の発達

…歯の病気を防ぐ

…がんの予防

…胃腸の動きを促進

…全身の体力向上と全力投球

### 食中毒に気を付けよう!

梅雨の時期は高温多湿になり、それを好む菌が増殖しやすくなります。飲食店だけでなく、家庭でも食中毒になる可能性があるので気をつけましょう。  
主な症状として下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱などがあります。食中毒を起こさないために食中毒を予防するポイントを参考に家庭でも予防を心がけてください。

- ・賞味期限の表示を確認し、新鮮な材料を使う。
- ・冷蔵庫内にもものを詰め込みすぎない(詰め込みすぎると庫内の温度が下がりにくくなります)
- ・手を清潔にして調理をする。(こまめに手洗いを)
- ・食品の中心部までしっかり加熱する。
- ・残った食品を再加熱する際はしっかり熱を通す。
- ・なるべく生で食べるもの(サラダ)→加熱する食材(肉・魚)の順で調理する。

食中毒予防の三原則は、「細菌をつけない」、「細菌を増やさない」、「加熱してやっつける」です!!

5月19日の給食は豆ごはんでした。グリーンピースのさやむきをそら組が行いました。初めは「かた〜い!」と苦戦していましたが、匂いや感触を楽しみながら剥いていました。



### 6月のおやつレシピを紹介します!

#### メロンパントースト

**材料(2人分)**

食パン……………2枚  
バター……………14g  
砂糖……………大さじ2  
小麦粉……………大さじ2

- ①ボウルに、常温で溶かしたバターを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②①に砂糖を加え、なじむまで混ぜる。
- ③②に小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ④食パンに③を塗り、格子状に模様をつける。
- ⑤トースターで4分くらい焼いたら完成。(上のクッキー生地が固まればOK!)

#### ヨーグルト寒天

**材料(5人分)**

ヨーグルト…200g  
砂糖……………40g  
水……………125g  
寒天……………3.5g

- ①ヨーグルトはよく混ぜなめらかにし常温に戻しておく。
- ②鍋に水と寒天を入れよく混ぜ、火にかける。
- ③沸騰したら弱火で1~2分混ぜながら煮る。
- ④砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ⑤ヨーグルトを少しずつ入れながらよく混ぜる。(※ヨーグルトが冷たいと寒天液が固まります)
- ⑥バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。