

令和3年7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	体の調子をよくなる	調味料
1 15	木	牛乳 ビスケット	北海道メニュー ごはん 卵スープ 鮭のちゃんちゃん焼き ゆでオクラ	牛乳 ポテもち	卵 鮭 味噌 牛乳	米 片栗粉 バター 古式原糖 油 じゃがいも	こねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき オクラ 人参	洋風だし 醤油 塩 みりん
2 16	金	牛乳 せんべい	トマトカレー フレンチサラダ チーズ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	豚ひき肉 牛乳 ツナ缶 チーズ ヨーグルト	米 バター 油 薄力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり フルーツ缶	カレー粉 赤ワイン 塩 ケチャップ ウスター 酢
3 10 17 24 31	土	牛乳 ウエハース	ロールパン コンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ 牛乳	ロールパン	コンスープ	
5 19	月	牛乳 クラッカー	東北地方メニュー ごはん 納豆汁 豚と切干大根の炒め煮 そくせき漬け	牛乳 ずんだもち	味噌 納豆 豚肉 牛乳	米 ごま 油 古式原糖 もち米 砂糖	えのき なら 人参 小松菜 切干大根 きゅうり なす 枝豆	だし 醤油 酢 塩
6	火	牛乳 ビスケット	ロールパン 和風ミルクスープ 鶏肉のレモン煮 大豆のサラダ	牛乳 ツナごはん	牛乳 味噌 鶏もも肉 大豆 ツナ缶	ロールパン 片栗粉 油 古式原糖 米	玉ねぎ にんじん ほうれん草 レモン汁 きゅうり トマト コーン缶	洋風だし 醤油 みりん 酢 塩
7 🌱	水	牛乳 せんべい	七夕メニュー ごはん そうめんスープ 豚と野菜の煮物 チーズ	牛乳 七夕ゼリー	豚肉 チーズ 牛乳	米 そうめん 麩 じゃがいも 砂糖 古式原糖	オクラ コーン缶 玉ねぎ 人参 スズキーニ オレンジジュース 寒天	だし 醤油 洋風だし 塩 みりん 酒
8	木	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース こぶき芋	牛乳 おからドーナツ	味噌 鶏肉 牛乳 おから	米 片栗粉 油 古式原糖 薄力粉 じゃがいも	切干大根 人参 小松菜 ねぎ	だし 醤油 酢 塩 ベーキングパウダー
9 30	金	牛乳 クラッカー	ごはん すまし汁 白身魚の煮物 ゆで野菜	愛知県のおやつ 牛乳 小倉トースト	豆腐 白身魚 牛乳 あんこ	米 古式原糖 食パン バター	しめじ えのき 生姜 小松菜 人参	だし 塩 醤油 みりん
12 28	月 水	牛乳 せんべい	神奈川県メニュー しらすごはん けんちん汁 鶏肉のチーズ焼き モロヘイヤのお浸し	牛乳 鳩サブレ風 クッキー	しらす 豆腐 油揚げ 鶏もも肉 チーズ 牛乳 かつお節 卵 チーズ	米 ごま バター 砂糖 薄力粉	ごぼう 大根 玉ねぎ モロヘイヤ 人参	だし 塩 醤油
13 27	火	牛乳 ウエハース	近畿地方メニュー ごはん すまし汁 豚の西京焼き ひじきの酢の物	牛乳 そばめし	麩 豚肉 味噌 牛乳 豚ひき肉 かつお節	米 古式原糖 ごま 中華麺 揚げ玉 油	小松菜 ひじき きゅうり 人参 キャベツ 青のり	だし 塩 醤油 みりん 酢 ソース
14 26	月	牛乳 クラッカー	九州地方メニュー ごはん だご汁 サバの塩焼き がめ煮	麦茶 白くま寒天	味噌 さば 牛乳 鶏もも肉 小豆	米 薄力粉 油 古式原糖 砂糖	キャベツ しめじ 大根 人参 ごぼう いんげん 寒天 フルーツ缶	だし 塩 酒 みりん 醤油 麦茶
20	火	牛乳 ビスケット	塩焼きそば 野菜スープ ひじきと大豆のサラダ チーズ	牛乳 クレープ	豚肉 ツナ缶 大豆 チーズ 牛乳 卵 生クリーム(幼)	中華麺 油 マヨネーズ 砂糖 古式原糖 バター ホットケーキミックス	人参 ねぎ ピーマン にんにく 小松菜 コーン缶 ひじき きゅうり バナナ みかん缶	酒 塩 中華だし 洋風だし 醤油
21	水	牛乳 せんべい	とうもろこしごはん 春雨スープ 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー	牛乳 金魚ゼリー りんごあめ(幼児)	鶏もも肉 牛乳	米 バター 春雨 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	とうもろこし えのき しめじ 人参 生姜 人参 生姜 ブロッコリー 寒天 りんごジュース アガー	醤油 洋風だし 中華だし 塩 酒 かき氷シロップ
29 🏠	水	牛乳 ウエハース	沖縄県メニュー タコライス 青菜のスープ 麩のチャンプルー	梅ジュース メロンパフェ	豚ひき肉 かつお節 ヨーグルト	米 油 コーンフレーク 麩 砂糖 古式原糖	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ もやし コーン なら	塩 カレー粉 ウスター ケチャップ だし 醤油

※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▶
7日: 育児講座 8日: おはなし会
13日: 避難訓練 22日: 海の日
23日: スポーツの日 29日: 誕生会



蒸し暑い季節になってきました。熱中症に気をつけていきましょう。そら組が育てている野菜が次々に収穫の時期になり、ピーマン・パプリカは天ぷらにしました。きゅうり、なすは、ぬか漬けで食べたりしています。「お味はどうですか?」と聞いてみた所、パプリカは「あまい〜」ぬか漬けも「おいしい!!」とみんな喜んで食べていました。これからも色々収穫できると思うので楽しみですね。(給食室: 奥山・重條)

7月の目標:「郷土料理を食べよう」
今月はたくさんの郷土料理・名物が登場します!
今月は各地の郷土料理や名物を詰め込んだ給食になっています。なかなか外出ができない中だと思つたので、子どもたちに各地のメニューで旅行気分を味わってもらえればと思います。



熱中症に気をつけましょう!

新生児	乳児	幼児	成人男性	成人女性	高齢者
80%	70%	65%	60%	55%	50~55%

子どもは体温調節機能が未熟なため、うまく汗をかくことができません。そのためからだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また乳幼児はからだの約70%が水分です。全身に占める水分の割合が大人より多く、外の気温の影響を受けやすくなっています。

水分補給のポイント

- ◎30分毎に水分をとるなど大人が水分補給の時間を作る。
→のどが渇くと感じる前にこまめに水分をとりましょう。
- ◎スポーツドリンクは飲みすぎに注意!
→基本は水や麦茶での水分補給で十分です。
イオン飲料は運動時や大量に汗をかいたときに活用しましょう。
飲みすぎは糖分の摂りすぎになります。
- ☆OS-1などの経口補水液はすでに脱水症状があるときや発熱や下痢などで体調が悪い場合に飲むものです。

「環境省熱中症環境保健マニュアル 2018」より

7月の給食のレシピを紹介します!

塩焼きそば

材料 (2人分)

- ・焼きそば麺…2袋
- ・豚肉(バラや切り落としなど)…40gくらい
- ・人参、ピーマン、ねぎ等の野菜…お好みで
- ・炒め油…適量
- ・酒…小さじ1
- ・塩…少々
- ・中華だし or 鶏がらスープの素…小さじ2強

①肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
にんにくはみじん切りにする。
②焼きそば麺は少し袋を開けてレンジで30秒ほど加熱する。
*レンジで加熱することで麺がほぐれやすくなります。
③フライパンに油をしいて加熱し、にんにく、豚肉を炒める。
④肉の色が変わったら、固い野菜から順に入れて炒める。
⑤②の麺を加え、酒、塩、中華だしで味つけをする。

🍖豚肉をシーフードミックスに変えて海鮮焼きそばにしてもおいしいです!