

令和3年8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
2 23	月	牛乳 ビスケット	ごはん 春雨スープ 野菜の肉みそ炒め	牛乳 乳児:ホット ケーキ 幼児:アメリカン ドッグ	豚肉 味噌 牛乳 ウインナー(幼児)	米 春雨 油 古式原糖 ホットケーキミックス	えのき 小松菜 ねぎ ピーマン キャベツ もやし 人参 しょうが にんにく	中華だし 醤油 塩 ケチャップ
3 17	火	牛乳 せんべい	ごはん 野菜スープ 鶏肉とズッキーニの 炒め物 じゃがいものコーン 和え	牛乳 サンドイッチ	鶏肉 牛乳 チーズ ハム(幼児)	米 油 じゃがいも 食パン マヨネーズ	人参 エリンギ ほうれん草 ズッキーニ にんにく コーン レタス きゅうり	塩 洋風だし 醤油 みりん 酒 マヨネーズ
4 18	水	牛乳 ウエハース	夏野菜カレー あっさりキャベツ チーズ	牛乳 プリン	豚肉 牛乳 チーズ 卵	米 油 バター 薄力粉 はちみつ ごま ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす オクラ りんご キャベツ 人参	赤ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩
5 19	木	牛乳 クラッカー	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き 和風マカロニサラダ	牛乳 乳児:リッツサンド 幼児:ビスケット ケーキ	豆腐 鮭 かつお節 牛乳 クリーム(幼児)	米 マカロニ 古式原糖 油 砂糖	しめじ ほうれん草 きゅうり 人参 しそ コーン (乳児)ブルーベリージャム いちごジャム レモン汁	だし 塩 醤油 酢
6 20	金	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 チーズ	牛乳 ゆでとうもろこし	味噌 油揚げ 豚肉 チーズ 牛 乳	米 春雨 油	大根 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 しょうが とうもろこし	だし 醤油 酒 みりん 塩 中華だし
10	火	牛乳 せんべい	鶏の照り焼き丼 みそ汁 胡瓜の酢の物	牛乳 菓子	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 古式原糖	海苔 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり コーン	みりん 酒 醤油 だし 味噌 りんご酢
11	水	牛乳 ウエハース	ひやしたぬきうどん 豚と野菜の炒め物 チーズ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 揚げ玉 油 菓子	きゅうり わかめ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	だし 酒 みりん 醤油 塩 和風だし
12 26	木	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 元気サラダ	牛乳 12日:菓子 26日:にんじん ゼリー	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 古式原糖 油 砂糖	わかめ えのき 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 きゅうり ミント トマト 塩昆布 寒天 オレンジジュース	だし 醤油 みりん 酒 酢
13	金	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏肉の外タシチュー コーンサラダ	麦茶 きつねごはん	鶏肉 油揚げ	ロールパン じゃがいも 油 古式原糖 米	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 缶 にんにく キャベツ きゅうり コーン 枝豆	白ワイン ケチャップ 中濃ソース 塩 酢 醤油 麦茶
14 21 28	土	牛乳 せんべい	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
16 30	月	牛乳 クラッカー	夏野菜マーボー丼 みそ汁 チーズ	牛乳 ピーチゼリー	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖	冬瓜 なす 玉ねぎ いら 人参 にんにく しょうが コーン 小松菜 寒天 桃缶詰	塩 醤油 だし
24	火	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の おかか和え	牛乳 麩のラスク	味噌 生揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 古式原糖 片栗粉 麩 バター 油 砂糖	人参 オクラ ほうれん草 キャベツ	だし 酒 醤油 みりん
25	水	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 アジの南蛮漬け 夏野菜のごま和え	牛乳 アイスボックス クッキー	味噌 アジ 牛乳	米 薄力粉 油 古式原糖 ごま油 ごま 砂糖 バター	キャベツ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり さやいんげん トマト オクラ	だし 醤油 酢 塩
27 🏠	金	牛乳 ビスケット	ごはん 野菜スープ ハンバーグ トマトソースがけ ほうれん草とコーンの ソテー	牛乳 ひまわりケーキ	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも パン粉 バター 米粉 砂糖 油	小松菜 レタス 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 コーン かぼちゃ	塩 洋風だし ケチャップ 白ワイン ペーキングパウダー ココアパウダー

31	火	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 豚肉とピーマンの 炒め物 マッシュポテト	麦茶 梅干しおにぎり	味噌 豚肉	米 片栗粉 油 古式原糖 じゃがいも バター	キャベツ しめじ 玉ねぎ ピーマン しょうが 人参 海苔 梅干し	だし 酒 醤油 塩 麦茶
----	---	------------	---------------------------------------	---------------	-------	------------------------------	--	-----------------

※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:夕涼み会 8日:山の日
9日:振替休日 17日:避難訓練
27日:誕生会

夏一番です!毎日暑いですが、子ども達は暑さに負けず、元気にプール遊びを楽しんでいます。楽しく遊んだ後は、給食の時間。暑くても食欲は落ちていないようで、ほとんど完食しています。いっぱい遊んでいっぱい食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

(給食室:奥山、重條)

夏野菜を食べよう!

今月の食育目標は「季節の野菜を楽しもう」です。夏野菜には体の熱を冷ます効果や、食欲増進効果、利尿作用のあるカリウムや不足しがちなビタミンを豊富に含んでいて、夏バテ予防にぴったりです!今月の献立にも夏野菜をたくさん使ったメニューを入れていきます食欲の落ちる季節だからこそ、食卓に取り入れてみましょう!

夏バテに注意しましょう

こんなことはありませんか?
・体がだるい...
・夜にしっかり眠れない...
・食欲が出ない...

夏バテ予防のポイント

- ・冷たいものばかり摂りすぎない!
- ・エアコンを冷やしすぎるのはNG
エアコンは適温を維持しましょう!
- ・軽い運動をして汗をかきましょう!
- ・三食きちんと食べる
- ・規則正しい生活をする!

もしなってしまうたら...?
食事・運動・睡眠をしっかりすることで夏バテ解消になります

先日収穫をしたメロン。追熟のために、日陰に置いていたのですが、切ってみるとびっぴり!すかさず穴があいていました。野菜や果物を育てる大変さを痛感したそら組。より一層、大切に栽培しようと決意した瞬間でした。

天気の良い日は、当番のお友達が、野菜を収穫して他のクラスのお友達や先生たちに見せてくれます。この日は立派なパプリカが採れました!

おいそう~!!

8月の給食のレシピを紹介します!

アジの南蛮漬け

材料(2人分)
・アジ.....2尾・ピーマン.....1/2個
・玉葱.....1/4個・人参.....1/4個
・片栗粉.....小さじ2
タレ・酢.....小さじ2・水.....大さじ2
・砂糖.....大さじ1・醤油.....小さじ1と1/2
(お好みで鷹の爪)

- ①野菜は千切りに、アジは一口大に切ります。
- ②アジに片栗粉をまぶします。
- ③油を170℃まで温め、②を入れ火が通るまで揚げます。
- ④ボウルにタレを入れよく混ぜ合わせ、①と③を入れ60分ほど漬けます。
- ⑤味が馴染んだら完成です。

アメリカンドッグ

材料(10本分)
・ウインナー.....10本
・ホットケーキミックス...150g
・塩.....1g
・牛乳.....60ml
・油.....40ml
・ケチャップ.....お好みで

- ①ウインナーに爪楊枝を刺す。
- ②ボウルにホットケーキミックスと塩を入れ軽く混ぜる。
- ③②に牛乳とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④①に③の生地を付け170℃の油で揚げる。
- ⑤揚げ色が均一になるように箸で転がし、きつね色になったら完成です。