

令和4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	体を作る もとなる	体を動かす もとなる	元気を支える もとなる	調味料
2	月	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 肉じゃが	麦茶 コーンフレーク (牛乳入り)	味噌 豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも 古式原糖 コーンフレーク	小松菜 ぶなしめじ たまねぎ にんじん しらたき	だし 醤油
6	金	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 醤油フレンチ	牛乳 柏餅	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 あんこ	スパゲティ 薄力粉 油 じゃがいも オリーブ油 古式原糖 米 もち米 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 エリンギ キャベツ アスパラ	ケチャップ ウスター 塩 洋風だし 酢 醤油
7 14 28	土	麦茶 ウエハース	ロールパン コーンスープ チーズ	麦茶 菓子	チーズ 牛乳	ロールパン	コーンスープ	
9 23	月	牛乳 クラッカー	春野菜カレー 元気サラダ チーズ	牛乳 お好み焼き	豚肉 牛乳 かつお節 チーズ 豚ひき肉	米 バター 油 薄力粉 じゃがいも はちみつ 古式原糖 長芋	人参 玉ねぎ アスパラ にんにく りんご キャベツ きゅうり ミノマト コーン 塩昆布 ねぎ 青のり	カレー粉 ケチャップ ウスター 塩 酢 ソース
10	火	牛乳 ビスケット	そばろうどん わかめサラダ チーズ	麦茶 ミルク餅	豚ひき肉 チーズ 牛乳 きな粉	うどん 古式原糖 ごま 片栗粉 砂糖 黒砂糖	ほうれん草 人参 もやし キャベツ きゅうり コーン わかめ	だし 醤油 塩 酢
11 25	水	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 アジフライ ほうれん草の磯和え	牛乳 米粉の 人参ケーキ	味噌 あじ かつお節 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 古式原糖 米粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 海苔 ほうれん草	だし ソース 醤油 ベーキングパウダー
12 26	木	牛乳 ウエハース	ごはん なめこ汁 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の煮物	牛乳 ハッシュドポテト	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 古式原糖 じゃがいも	なめこ ねぎ わかめ 玉ねぎ 切干大根 人参	中華だし 塩 醤油 酢 ケチャップ だし
13 27	金	牛乳 クラッカー	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き 小松菜とツナのサラダ	麦茶 昆布おにぎり	鶏肉 チーズ ツナ缶 鶏ひき肉	ロールパン じゃがいも オリーブ油 ごま 油 古式原糖 米	玉ねぎ アスパラ にんにく トマト缶 小松菜 人参 刻み昆布	塩 洋風だし 酢 醤油
16 30	月	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 鶏ごぼつつくね 人参しりしり	牛乳 五平餅	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 かつお節 牛乳 味噌	米 片栗粉 古式原糖 白滝 油 もち米 ごま	小松菜 えのき ごぼう 玉ねぎ ひじき 人参	だし 塩 醤油
17 31	火	牛乳 ウエハース	ごはん いら玉スープ 鶏と高野豆腐の炒め煮	牛乳 ツナサンド	卵 鶏もも肉 高野豆腐 牛乳 ツナ缶	米 片栗粉 古式原糖 食パン マヨネーズ	いら トマト ひじき 人参 スナップえんどう 玉ねぎ	洋風だし 醤油 だし 酢
18	水	牛乳 クラッカー	ごはん 豚汁 白身魚の煮付け 添え野菜	麦茶 いりこ-じゃがいも チップス	豚肉 味噌 カレイ 煮干し	米 ごま油 じゃがいも 古式原糖 ごま 油	ねぎ 大根 生姜 小松菜 人参	だし 醤油 塩
19	木	牛乳 ビスケット	ごはん すまし汁 鶏の塩こうじ焼き 卵の花	牛乳 おかずパン	鶏肉 おから 油揚げ 牛乳 ウインナー(幼)	米 塩こうじ 古式原糖 強力粉 油 砂糖	スナップえんどう 玉ねぎ コーン 人参 ひじき そら豆	だし 塩 醤油 塩こうじ ケチャップ ベーキングパウダー
20	金	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 醤油フレンチ	牛乳 黒ごまクッキー	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 卵	スパゲティ 薄力粉 油 じゃがいも オリーブ油 古式原糖 ごま バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 エリンギ キャベツ アスパラ	ケチャップ ウスター 塩 洋風だし 酢 醤油 ベーキングパウダー
24	火	牛乳 ビスケット	ロールパン 人参ポタージュ 照り焼きハンバーグ ゆで野菜	牛乳 ヨーグルト バナナケーキ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 薄力粉 バター パン粉 古式原糖 片栗粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	塩 醤油 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》
9日：避難訓練 21日：親子遠足
24日：誕生会



新年度が始まり1か月がたちました。
新入園の子ども達も少しずつ園に慣れてきた頃でしょうか。給食の時間を楽しみにしていただくと嬉しいです。
5月はゴールデンウィークがあります。お子さんも保護者の皆様も、4月からの新生活の疲れが出てくる頃かと思ひます。連休でリフレッシュ出来るとうれいですね。
今月の給食だよりでは、ご家庭でお子さんと一緒に作れそうなおやつレシピを紹介しています。お時間のある時に、ぜひ作ってみてください。
(給食室：奥山治子、重條久枝)



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とおくと
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
- ・足底は床につく



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。



おうちで作るおやつレシピ

たまごおにぎり(簡単度★★★★)

材料

- ・ごはん
- ・揚げ玉
- ・カットわかめ
- ・醤油
- ・砂糖
(めんつゆでもOK)

作り方

- ①ごはんに揚げ玉と戻したわかめを混ぜる。
- ②醤油：砂糖＝1：1(またはめんつゆ)を加えてよく混ぜる。



かぶと包み揚げ(簡単度★★★)

材料

- ・春巻きの皮ミニ 10枚
- ・じゃがいも 100g
- ・バター 10g
- ・とけるチーズ 15g
- ・揚げ油

作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて加熱して柔らかくし、バターとチーズを合わせてマッシュポテトを作る。
- ②折り紙のかぶとを折る要領で春巻きの皮でかぶとを作る。
- ③中の部分にマッシュポテトを詰めて、とじる。
- ④油でパリッとするまで揚げる。



りんごあめ(簡単度★★★★)

材料

- ・りんご
- ・水 40ml
- ・砂糖 1カップ

作り方

- ①りんごは8~16等分に切る。(皮つき)
- ②鍋に砂糖と水を入れ、中火にかける。
しばらく沸騰するときつね色になる部分が出て飴状になってくる。(鍋はかき混ぜない!)
菜箸などに飴をつけて水で冷やして食べてみて、パリッとしていけばちょうどいい。
- ③水気を拭いたりんごに竹串などを刺して、皮面に飴を絡ませてクッキングシートの上に飴をつけた面が上になるように置いて冷やす。



レモンケーキ(簡単度★★★)

材料(カップ6個分)

- ・薄力粉 90g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・卵 L1個
- ・バター 12g
- ・レモン汁 3g
- ・砂糖 30g

作り方

- ①ボウルで卵を割り、溶かしたバター、砂糖、レモン汁を合わせてよく混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れサクッと混ぜる。
- ③できた生地をカップに流し入れて180℃に予熱したオーブンで10分焼く。

粉糖にレモン汁を少々加えて簡単アイシングが作れます。
上にかけるとレモン風味が香りおいしいです。

