

# 令和4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	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
15	水	牛乳 ビスケット	ごはん すまし汁 鯖の塩こうじ焼き 山形のだし風	牛乳 スパゲティ ナポリタン	豆腐 鯖 牛乳 豚肉	米 スパゲティ 油	しめじ ほうれん草 オクラ きゅうり なす 玉ねぎ 人参	だし 塩 醤油 塩こうじ ケチャップ
16	木	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き 新ごぼうの炒め物	麦茶 おはぎ	味噌 油揚げ 鶏肉 あんこ きな粉	米 ごま オリーブ油 もち米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ しょうが ごぼう エリンギ さやいんげん	だし 醤油 塩
17	金	牛乳 ウエハース	ごはん 玉ねぎのスープ 切干大根の青椒肉絲	牛乳 ヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 ごま油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも 強力粉 砂糖 油	玉ねぎ 切干大根 ピーマン 人参 エリンギ しょうが いちごジャム	塩 洋風だし 醤油 パセリ オイスターソース ベーキングパウダー
18 25	土	麦茶 クラッカー	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ	ロールパン	コーンスープ	
20	月	牛乳 ビスケット	ごはん 中華スープ 鶏肉のチリソース 夏野菜の中華和え	牛乳 ポテもち	豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 古式原糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	ねぎ えのき 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり さやいんげん オクラ	中華だし 塩 醤油 ケチャップ
21	火	牛乳 せんべい	豆ごはん みそ汁 具だくさん卵焼き ひじきの酢の物	牛乳 チーズ蒸しパン	味噌 卵 豚肉 牛乳 チーズ	米 砂糖 古式原糖 ごま 薄力粉 油	グリーンピース スナップエンドウ 人参 ほうれん草 ひじき きゅうり	塩 だし 醤油 酢 ベーキングパウダー
22	水	牛乳 ウエハース	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル ラタトゥイユ	牛乳 にんじんゼリー	鮭 牛乳 (幼児)ベーコン	米 薄力粉 バター オリーブ油 砂糖	かぶ かぶ葉 なす ズッキーニ 玉ねぎ トマト 黄ピーマン にんにく 人参 寒天 オレンジジュース	塩 洋風だし
23	木	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き いんげんのごま和え	牛乳 コーンフレーク クッキー	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 卵	米 古式原糖 油 ごま コーンフレーク バター 砂糖 薄力粉	小松菜 大根 玉ねぎ しょうが さやいんげん 人参 レーズン	だし 醤油 ベーキングパウダー
24	金	牛乳 ビスケット	チキンカレーライス ほうれん草ツナ和え チーズ	牛乳 ラスク	鶏肉 牛乳 ツナ缶 チーズ	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 はちみつ 食パン	にんにく 人参 玉ねぎ りんご ほうれん草 キャベツ	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 醤油
27	月	牛乳 ウエハース	タコライス みそ汁 納豆サラダ	牛乳 あじさいゼリー	豚肉 味噌 納豆 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 油 コンフレク じゃがいも 古式原糖 ごま油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 大根 大根葉 きゅうり 人参 寒天 ぶどうジュース りんごジュース	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース だし 酢 醤油
14	火	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜スープ チキンソテー フレンチサラダ	麦茶 おかかおにぎり	鶏肉 かつお節	ロールパン じゃがいも オリーブオイル 油 古式原糖 米	玉ねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 人参	塩 洋風だし パセリ 酢 醤油
28	火	牛乳 ビスケット	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のから揚げ アスパラソテー	牛乳 かたつむりケーキ	鶏肉 牛乳 卵 (幼児)生クリーム ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 薄力粉 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 米粉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しょうが アスパラガス エリンギ コーン (乳児)プルヘリジャム	塩 洋風だし 醤油
29	水	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 豚の梅しそ炒め 野菜スティック	麦茶 そばめし	味噌 豚肉 かつお節	米 油 古式原糖 じゃがいも 中華麺	わかめ なす 玉ねぎ 梅干し しそ 人参 青のり アスパラガス キャベツ	だし 醤油 塩 中濃ソース
30	木	牛乳 ビスケット	ごはん きのこスープ トマトソースハンバーグ じゃがいもソテー	牛乳 あんこの つつみ揚げ	豚肉 豆腐 牛乳 あんこ	米 薄力粉 餃子の皮 油	まいたけ えのき 人参 キャベツ 玉ねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ

※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》

1日：内科検診 17日：避難訓練  
2日：歯科検診 27日：プール開き  
7日：不審者訓練 28日：誕生会



雨の季節になりました。大人の私たちはちょっと憂鬱な季節ですが子ども達はカラフルな傘やレインコート、長靴を履いて、雨の日でも楽しそうに登園しています。  
先日、そら組の子ども達にそら豆をさやから取ってもらおう手伝いを頼んでみました。それまで、そら豆は「ちょっと苦手…」と思っていた子ども達も多かったようですが、自分でさやから取ったものは「美味しいね」と食べていました。これからも色々なお手伝いをお願いしようと思っています。(奥山、重條)



### 6月4～10日は歯と口の健康習慣

歯と口の健康を守るために、食後の歯磨きはもちろん  
毎日のごはんで噛むことを意識してみよう。  
よく噛んで食べると沢山のいいことがあります。  
例えば少しの量の食事でも時間をかけてよく噛むことで  
お腹がいっぱいになるので生活習慣病の予防につながり、  
左右バランスよくきちんと食べることで唾液が出て、  
口の中がきれいになり虫歯予防にもつながります。  
6月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です。  
噛むとこめかみ(耳と眉毛の間)が動くので、  
こめかみが動くのを意識してごはんを楽しんで食べてみましょう!



### 食中毒に気を付けよう!

梅雨の時期は高温多湿になり、それを好む菌が増えやすくなります。  
飲食店や家庭でも食中毒になる可能性があるため気を付けましょう。  
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  
予防を心がけてください。



#### 《食中毒予防のポイント》

- 賞味期限の表示を確認し、新鮮な材料を使う。
- 冷蔵庫の中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)
- こまめに手洗いをする
- お肉などは中までしっかり火を通す
- 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

### くも・かぜ・そら組で栽培を始めました!



幼児クラスでは春夏の栽培で  
いんげん、きゅうり、ナス、トマト、オクラ  
ピーマンの6種類を育てます!  
自分たちで育てる経験を通して、栽培の難しさ  
や、上手に出来た達成感を感じ、  
苦手なお野菜も食べてみようとする  
意欲に繋がっていかれたらと思います。



### タコライス

材料(4人分)

豚ひき肉 150g	★カレー粉 少々
玉ねぎ 1/4カット	★ケチャップ 大さじ1
油 小さじ1	★ウスターソース 大さじ1
塩 少々	キャベツ 1/8玉
ごはん	

- フライパンに油をしき、豚肉とみじん切りにした玉ねぎを炒めます。
- 火が通ったら塩と★を入れ再度加熱します。
- 千切りにしたキャベツをごはんに乗せます。
- ③の上に具を乗せたら完成です!  
角切トマトやチーズ、トルティーヤチップスを乗せて食べても美味しいです!

