

# 令和4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	体を作る もとになる	体を動かす もとになる	元気を支える もとになる	調味料
1 15	金	牛乳 せんべい	トマトカレー わかめサラダ チーズ	牛乳 芋けんぴ	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 小麦粉 はちみつ 古式原糖 ごま さつまいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご トマト缶 キャベツ きゅうり わかめ コーン缶	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 醤油 酢
2 9 16 23 30	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	ロールパン	コーンスープ	
4	月	牛乳 ウエハース	東北地方メニュー ごはん 芋煮 鶏と大根のうま塩煮 モロヘイヤのおひたし	牛乳 ずんだ餅風	豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳	米 古式原糖 油 里芋 片栗粉 もち米 砂糖	ねぎ しめじ ごぼう 大根 モロヘイヤ もやし 枝豆	だし 醤油 塩
5 19	火	牛乳 クラッカー	沖縄県メニュー ごはん 青菜とコーンのスープ クレープイリチー 麩のチャンプルー	牛乳 サーター アンダギー	豚肉 かつお節 牛乳 卵	米 じゃがいも 麩 油 小麦粉 バター	小松菜 コーン缶 大根 しょうが 刻み昆布 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	醤油 洋風だし 塩 ベーキングパウダー
6 20	水	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 アジの南蛮漬 こぶき芋	岡山県おやつ 麦茶 きび団子	味噌 アジ 豆腐 きな粉	米 片栗粉 小麦粉 油 古式原糖 じゃがいも だんご粉 きび 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ 黄ピーマン 青のり	だし 醤油 酢 塩
7 27	木	牛乳 せんべい	七夕メニュー 七夕三色井 すまし汁 なすみそだれかけ	牛乳 七夕ゼリー	(幼)ハム 卵 鶏肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 古式原糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 しめじ わかめ なす オレンジジュース 寒天	醤油 だし 塩
8	金	牛乳 ウエハース	愛知県メニュー ごはん きのこスープ チキン味噌カツ キャベツピクルス	牛乳 小倉トースト	鶏肉 味噌 牛乳 あんこ	米 小麦粉 パン粉 油 古式原糖 ごま 食パン バター	舞茸 えのき 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 人参	洋風だし 塩 醤油 りんご酢
11 25	月	牛乳 ビスケット	九州地方メニュー ごはん みそ汁 チキン南蛮 がめ煮	牛乳 カステラ	味噌 鶏肉 卵 牛乳	米 小麦粉 油 古式原糖 マヨネーズ 砂糖 はちみつ 強力粉	ほうれん草 なす 玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん	だし 醤油 酢 ケチャップ
12	火	牛乳 せんべい	ロールパン 麦と野菜のスープ コーン入りハンバーグ サワークラフト	茨城県おやつ 麦茶 納豆チャーハン	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	ロールパン 押麦 米 じゃがいも 片栗粉 古式原糖 ごま油 パン粉	トマト 人参 コーン缶 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ	塩 醤油 洋風だし 酢 酒 みりん
13 27	水	牛乳 ウエハース	北海道メニュー ごはん 大根汁 鮭のちゃんちゃん焼き そくせき漬	牛乳 メロンゼリー	鮭 味噌 牛乳	米 古式原糖 バター 砂糖	大根 大根葉 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ えのき キャベツ ねぎ メロン	だし 醤油 塩 酢 シロップ
14 28	木	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 人参とエリンギのきんぴら	牛乳 アイスボックス クッキー	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも オリーブ油 古式原糖 砂糖 バター 小麦粉	小松菜 切干大根 玉ねぎ しょうが にんにく マーマレード 人参 エリンギ	だし 醤油 ケチャップ 塩
21	木	牛乳 せんべい	ごはん わかめと厚揚げのスープ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	牛乳 麩のラスク	生揚げ 鶏肉 牛乳	米 油 じゃがいも 古式原糖 マヨネーズ 麩 バター 砂糖	ねぎ わかめ なす 玉ねぎ にんにく トマト缶 きゅうり 人参	中華だし 塩 醤油 ケチャップ 酢
22	金	牛乳 ウエハース	ソース焼きそば 野菜スープ 焼きトウモロコシ	牛乳 (幼)くるくるポテト (乳)ポテトもち	豚肉 かつお節 牛乳 (幼)ハルメザンチーズ	中華麺 油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 青のり 冬瓜 わかめ コーン	ウスターソース 中濃ソース 塩 洋風だし 醤油
26 2	火	牛乳 せんべい	ごはん 春雨スープ ミートボール 和風マカロニサラダ	牛乳 もものケーキ	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 卵	米 春雨 片栗粉 パン粉 油 マカロニ 古式原糖 バター 小麦粉 砂糖	えのき 小松菜 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 しそ コーン缶 もも缶	中華だし 醤油 塩 ケチャップ ウスターソース 酢 ベーキングパウダー
29	金	牛乳 ビスケット	神奈川県メニュー サンマー麺 ばんさんすう チーズ	牛乳 肉まん	豚肉 チーズ 牛乳	中華麺 油 古式原糖 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 砂糖	キャベツ なら 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ	醤油 オイスターソース だし 中華だし 酢 塩 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。

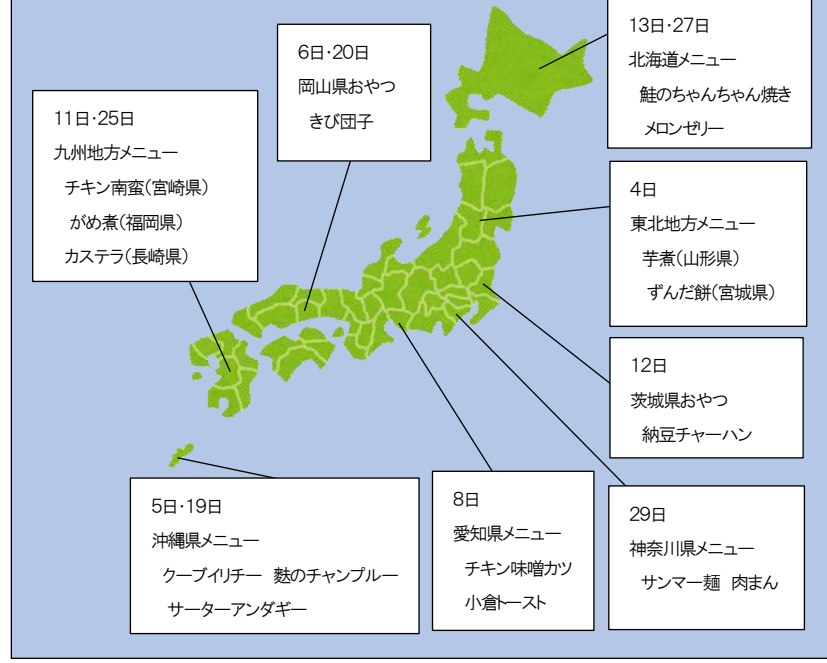
《今月の行事》  
12日 避難訓練  
26日 誕生会



気温が高くなるとともに、屋上の野菜もどんどん成長しているようです。先日、子どもたちがピーマンとなすを収穫してきました。カレーの日だったので、カレーに入れる事にしました。ピーマンとなすがカレーに入っている事に戸惑っていた子どもたちも、自分たちで育てた野菜だと知ると「食べてみる」「美味しい」と食べていました。みんなで育てた野菜の味は格別だったようです。急に暑い日が続いています。熱中症には気を付けましょう。(奥山、重條)

## 郷土料理を食べよう！

今月の食育目標「郷土料理を食べよう」にちなんで今月のご当地メニューが沢山入っています。



## 夏野菜の収穫を行いました！

生長の様子を観察し、大切に育ててくれたかせ・そら組に収穫してもらいました。自分たちで育てたお野菜はとても美味しかったようで、次の収穫をみんな楽しみにしています！



## 水分補給できていますか？

体内の水分は汗をかいて体温が上がるのを防ぐ体温調節や、栄養分を運ぶ、体からいらぬものを出す機能があります。体内の水分が足りないと頭痛や吐き気、だるさなどの脱水症状が起きます。特に子どもは大人よりも水分をたくさん取らないといけないうえ、長時間水分補給のできない睡眠時や、汗をかく運動やお風呂の前には水分補給を心がけてください。喉が渇いたときにはすでに体の水分が足りない状態です、喉が渇く前に時間を決めるなどをして水分補給を勧めましょう。



神奈川県のご当地メニューを紹介します！  
サンマー麺

- 材料(4人分)
- 中華麺…4人分
  - 豚肉…100g
  - (あんかけ)
  - 人参、キャベツ、ニラ、もやし等の野菜…お好みで
  - きくらげ…8g
  - ごま油…適量
  - にんにく…1かけ
  - 塩こしょう…少々
  - 片栗粉…大さじ8
  - (スープ(合わせて沸かしておく))
  - 水…1600ml
  - 鶏ガラスープの素…大さじ2
  - 醤油、みりん、酒…大さじ4
  - オイスターソース…大さじ2

- 野菜は薄い短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- きくらげは水に戻して水気を拭きとり、一口大に切る。
- フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがたったら肉を炒めます。
- 肉の色が変わったら野菜、きくらげ、もやしを入れ、肉に火が入ったら塩こしょうで味を整え、火からおろす。
- ④にスープの半量を入れ加熱し、沸いたら水溶性片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火を止める。
- 別の鍋で中華麺を茹で、湯切りし器に乗せあんかけ、残りのスープをかけた後完成です。