

令和4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	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
1	月	牛乳 せんべい	ごはん すまし汁 具だくさん卵焼き きんぴらごぼう	牛乳 カルシウム おやき	豆腐 卵 豚肉 牛乳 しらす チーズ	米 じゃがいも 砂糖 油 古式原糖 油	しめじ ほうれん草 ごぼう 人参 ひじき さやいんげん ねぎ	だし 塩 醤油
2	火	牛乳 ウエハース	ごはん ミネストローネ 鶏肉のレモン煮 切干大根とツナのサラダ	牛乳 フルーツ寒天	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも オリーブ油 片栗粉 油 古式原糖 マヨネーズ 砂糖	トマト缶 玉ねぎ エリンギ にんにく レモン汁 人参 切干大根 小松菜 コーン缶 みかん缶 もも缶	洋風だし 塩 醤油 酢 マヨネーズ
3	水	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 サバの南部焼き 夏野菜と大豆のサラダ	牛乳 和風 スパゲッティ	味噌 油揚げ サバ 大豆 牛乳 豚肉	米 古式原糖 ごま 油 スパゲッティ 片栗粉	ほうれん草 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり トマト コーン缶 玉ねぎ 人参	だし 醤油 塩 酢
4	木	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 鶏つくね焼き オクラときゅうりのおかか和え	牛乳 メロンパン トースト	味噌 鶏肉 おから 豆腐 かつお節 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 食パン パター 砂糖 薄力粉	小松菜 冬瓜 玉ねぎ オクラ きゅうり 人参	だし 塩 醤油
5	金	牛乳 せんべい	ごはん 春雨スープ ホイコーロー じゃがりバター	(幼児)牛乳 (乳児)麦茶 チーズクッキー	豚肉 味噌 牛乳 卵 チーズ	米 春雨 油 古式原糖 じゃがいも パター 薄力粉 砂糖	えのき 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 ベーキングパウダー
6 13 20 27	土	牛乳 クラッカー	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	
8 22	月	牛乳 ウエハース	ごはん いら玉スープ ポークチャップ 野菜スティック	牛乳 まんじゅう	卵 豚肉 牛乳 あんこ	米 片栗粉 薄力粉 油 じゃがいも 古式原糖 さつまいも	いら 玉ねぎ 人参	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ ウスターソース ベーキングパウダー
9 23	火	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草サラダ	麦茶 たこやきごはん	鶏肉 チーズ かつお節	ロールパン じゃがいも 油 古式原糖 米	トマト 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン缶 青のり	塩 洋風だし 酢 醤油 中濃ソース
10 24	水	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 白身魚のフライ きゃべつサラダ	(幼児)牛乳 (乳児)麦茶 プリン	味噌 白身魚 牛乳 卵	米 薄力粉 パン粉 油 古式原糖 砂糖	かぶ 小松菜 キャベツ 人参	だし ケチャップ りんご酢 塩
25	木	牛乳 クラッカー	ごはん 中華スープ 鶏肉の香味焼き 春雨サラダ	麦茶 おにぎり	鶏肉 (幼)ハム	米 油 古式原糖 春雨 ごま	ほうれん草 えのき 梅干 しょうが にんにく ねぎ きゅうり 人参 海苔	中華だし 塩 醤油 酢
12 26	金	牛乳 せんべい	キーマカレー コーンサラダ チーズ	牛乳 野菜ポッキー	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 パター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 黄ピーマン りんご きゅうり キャベツ コーン缶 ホウレン草	カレー粉 塩 酢 ウスターソース 醤油 ケチャップ パセリ
15	月	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 みそ汁 彩り野菜炒め チーズ	牛乳 ポップコーン	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 古式原糖 パター じゃがいも 薄力粉 砂糖	玉ねぎ ニろ しょうが 人参 わかめ にんにく キャベツ コーン缶 ホウレン草	醤油 だし 塩 オイスターソース
16	火	牛乳 クラッカー	チキンピラフ みそ汁 マカロニサラダ	(幼児)牛乳 (乳児)麦茶 ほうれん草ケーキ	鶏肉 味噌 油 揚げ 牛乳 チーズ	米 油 パター マカロニ 古式原糖 マヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン缶 ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり ほうれん草	洋風だし 塩 だし 酢 ベーキングパウダー
17 31	水	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 鮭のカレーマヨ焼き 夏野菜サラダ	(幼児)牛乳 (乳児)麦茶 ごまざらめビスケット	味噌 酒 牛乳 卵	米 マヨネーズ 油 古式原糖 薄力粉 ごま ざらめ	えのき ほうれん草 トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン缶	だし 塩 カレー粉 酢 醤油
18	木	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 鶏肉とズッキーニの炒め物 キャベツの胡麻和え	牛乳 フルーツ ヨーグルト	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 油 ごま 古式原糖 砂糖	コーン缶 わかめ ズッキーニ にんにく 人参 きゅうり キャベツ	だし 醤油
19	金	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め物	麦茶 さけひじきごはん	味噌 豚肉 鮭	米 春雨 油	かぼちゃ なす キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが ひじき	だし 醤油 塩 中華だし
29	月	牛乳 ウエハース	肉味噌スパゲッティ わかめスープ 大根サラダ	(幼児)牛乳 (乳児)麦茶 キツネごはん	豚肉 味噌 牛乳 油揚げ	スパゲッティ 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 わかめ 大根 きゅうり コーン缶	醤油 中華だし 酢 塩
30	火	牛乳 クラッカー	ごはん 青菜とコーンのスープ 鶏の照り焼き 元気サラダ	牛乳 メロンパフェ	鶏肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 油 古式原糖 ホットケーキミックス 砂糖	小松菜 コーン缶 しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 塩昆布 メロン	醤油 洋風だし 塩 酢

※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》
16日：避難訓練
30日：誕生会



今年の夏は蒸し暑いですね。給食室では「こんな暑い日は食欲が落ちてないかな...」と心配している日々ですが、子どもたちは食べています!!「何々が美味しかったよ」「何々が好き」と言ってくれるので、暑い給食室でも頑張ってるから今日も美味しい給食を楽しみにしています。(奥山、重條)



8月の食育目標:「夏野菜を楽しもう」

夏野菜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!

かぜ-そら組 栽培中

体を冷ます効果や、利尿作用があります。きゅうりはイボがとがっていて太さが均一のものが美味しいです。

かぜ-そら組 栽培中

トマトに多く含まれているリコピンという成分は生活習慣病の予防や美肌効果が期待できます。皮は熱湯にくぐらせてから冷水に入れると簡単に剥けます。

かぜ-そら組 栽培中

骨を丈夫にしたり、高血圧を予防したりする効果があります。とうもろこしのヒゲの数は実(み)の数と一緒にです。

かぜ-そら組 栽培中

オクラのねばねばには胃の粘膜を守る効果や、消化を助ける働きがあり夏バテ予防に効果的です。

かぜ-そら組 栽培中

風邪予防や美容効果の効果があがるビタミンCが多く含まれています。

かぜ-そら組 栽培中

なすの皮にはナスニンという成分が含まれていて目が疲れているときに効果があります。

夏バテ予防をしましょう

夏バテとは夏に起こる体の不調のことを言います。子どもはまだ体温を調節する機能が未発達な為、脱水症状や食欲不振になりやすいです。
《夏バテ予防のポイントを実践してみましょう》

- ・冷たいものを摂りすぎない
- ・エアコンで部屋を冷やしすぎない
☆27℃~28℃を目安に設定しましょう。
- ・適度な運動で汗をかく
- ・しっかり睡眠、水分をとる
- ・栄養バランスのいい食事を食べる
☆食欲のわく夏野菜を取り入れ、栄養を摂りましょう。
☆栄養、水分補給、睡眠を意識して夏バテを乗り越えましょう!

水筒のお茶に注意!

水筒やペットボトルのお茶は口をつけると雑菌が繁殖しやすく、はやめに飲み切らないと痛みの原因になってしまいます。また、気温の高い場所に放置するのも同様です。家庭で作る麦茶も菌が繁殖してしまうため、保存する場合は常温で冷まさず、すぐに流水などで冷やして冷蔵庫に入れることが大切です。夏休みで家族でお出かけに行く機会が多くなるかと思いますが、気にしてみてください。

6月の人気メニューを紹介します!

納豆サラダ

材料(4人分)

- ・納豆...1パック
- ・ツナ缶...1缶
- ・きゅうり...1本
- ・人参...1/2本
- ・プロセスチーズ...1/2個
- ・酢...小さじ2
- ・醤油...小さじ2
- ・砂糖...小さじ1
- ・ごま油...小さじ1

- ① 野菜、チーズを1cm角に切る
- ② ボウルに①と納豆、ツナと調味料を入れ混ぜ合わせる
- ③ 器に盛ったら完成

野菜の嫌いな子でもスルスルと食べられました
ごはんにかけても美味しいですよ!