

令和4年9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	木	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 豚と大根の煮物	(防災の日) 非常食	味噌 豚肉 牛乳	米 古式原糖 薄力粉	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 小松菜 しめじ しょうが	だし 醤油 塩
2 16	金	麦茶 せんべい	タイ・ベトナム料理 ガバオライス フォー風スープ 根菜のバター焼き	フィリンおやつ 牛乳 揚げバナナ	鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 古式原糖 春雨 さつまいも 油 じゃがいも バター ホットケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが ねぎ もやし かぼちゃ バナナ	オイスターソース 醤油 カレー粉 塩 中華だし パセリ
3 10 17 24	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	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
5 29	月 木	麦茶 ウエハース	中国料理 ごはん 卵スープ ユールンチー 白菜の中華サラダ	牛乳 さつまいもの ごま団子	卵 鶏肉 牛乳 あんこ	米 片栗粉 古式原糖 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	えのき ねぎ 白菜 きゅうり 人参 わかめ	洋風だし 醤油 塩 酢
6 20	火	麦茶 ビスケット	夏野菜カレー トマトサラダ チーズ	牛乳 カルピスゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖	にんにく 玉ねぎ なす オクラ コーン缶 りんご トマト キャベツ 人参 寒天 みかん缶	カレー粉 醤油 ケチャップ 酢 ウスターソース 塩 カルピス
7 21	水	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 さばの梅煮 ゆで野菜	牛乳 たぬきおにぎり	味噌 さば 牛乳	米 さつまいも ごま油 古式原糖 揚げ玉	大根 えのき しょうが 梅干し ほうれん草 人参 わかめ	だし 醤油
8 22	木	麦茶 ウエハース	スウェーデン料理 ごはん 青菜とコーンのスープ ミートボール コールスローサラダ	麦茶 ハッコングロツトル (いちごジャムクッキー)	豚肉 鶏肉 豆腐 (幼)ハム	米 片栗粉 パン粉 マヨネーズ 古式原糖 砂糖 バター 薄力粉	小松菜 エリンギ 人参 コーン缶 玉ねぎ キャベツ いちごジャム	醤油 洋風だし 塩 ケチャップ ウスターソース マヨネーズ 酢
9 30	金	麦茶 クラッカー	ごはん なめこ汁 鶏の味噌焼き 切干大根の煮物	麦茶 セサミースト	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 古式原糖 食パン ごま	なめこ 小松菜 ねぎ 切干大根 人参	だし 塩 醤油
12 26	月	麦茶 せんべい	インド料理 ごはん きのこスープ タンドリーチキン ほうれん草の海苔ソナサラダ	牛乳 チーズナン	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 牛乳 チーズ	米 古式原糖 油 強力粉 砂糖	舞茸 えのき エリンギ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 海苔	洋風だし 塩 醤油 カレー粉 ケチャップ 酢 ペーキングパウダー
13	火	麦茶 ウエハース	韓国料理 ごはん わかめスープ 豚肉の韓国風焼き 三色ナムル	牛乳 チヂミ	豆腐 豚肉 牛乳	米 古式原糖 ごま油 ごま 薄力粉	わかめ ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし にら 玉ねぎ	中華だし 醤油 塩 酢
14 28	水	麦茶 クラッカー	ごはん みそ汁 鮭の竜田揚げ 野菜のゆかり和え	牛乳 (幼)フライビーンズ (乳)大豆の甘辛煮	味噌 生揚げ 鮭 牛乳 大豆	米 油 片栗粉 古式原糖 さつまいも	玉ねぎ なす しょうが キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 青のり	だし 醤油 酢
15	木	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 豚と大根の煮物	スペインおやつ 牛乳 チュロス	味噌 豚肉 牛乳	米 古式原糖 薄力粉 バター グラニュー糖	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 小松菜 しめじ しょうが	だし 醤油 塩
27	木	麦茶 ビスケット	フランス料理 ロールパン じゃがいもポタージュ キッシュ風 ラトウイユ	イタリアおやつ 牛乳 ティラミス風 ケーキ	牛乳 卵 豚肉 チーズ ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草 しめじ なす 黄ピーマン ズッキーニ トマト にんにく	塩 ペーキングパウダー

※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》
1日 防災引き取り訓練 2日 プール閉まい
20日 避難訓練 27日 誕生会
29日 おはなし会



栄養価の調節のため、朝おやつの牛乳を9月から麦茶に変更いたします。



朝晩は少し涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。先日、子ども達が屋上菜園でできたピーマンとナスを持ってきました。ピーマンは色々な形をしていて「これ、かぼちゃピーマンだよ」と言って渡してくれました。「おー!! 本当だね、かぼちゃの形してるね」形も楽しんでいる子ども達ですが実は、、ピーマンが苦手な人が多いです。という事でカレーに入れてみんなで食べました。園で採れたピーマンはとても美味しかったです。今月の献立は世界の料理が沢山登場します。初めてのメニューもあるので楽しみにして下さい。(奥山、重係)



世界のあいさつ

9月の食育目標は「世界の料理を食べよう」です。
その国の文化やあいさつなどに触れながら世界の料理を楽しみましょう。

国	日付	メニュー	あいさつ	ありがとう	おいしい
スペイン	1	チュロス	ブエナスタルデス	グラスias	エスタロ
タイ	2-16	ガバオライス	サワディー	コップンカー	アロイ
ベトナム	2-16	フォー	シンチャオ	カムオン	ゴオン クア
フィリン	2-16	揚げバナナ	マガンデン アラウ	サラマッポ	マサラッポ
中国	5-29	ユールンチー、ごま団子	ニハオ	シェイシェイ	ハオチー
スウェーデン	8-22	ミートボール、コールスロー、ハッコングロツトル	ヘイ	タック	ゴッツ
インド	12-26	タンドリーチキン、チーズナン	ナマステ	ダニヤワード	スワディシュト
韓国	13	豚肉の韓国風焼き、三色ナムル、チヂミ	アンニョンハセヨ	カムサナムニダ	マシッソヨ
フランス	27	ポタージュ、キッシュ、ラトウイユ	ボンジュール	メルシー	セボン
イタリア	27	ティラミス	ボンジョルノ	グラツィエ	ポーノ

... ちなみに、「いただきます」「ごちそうさま」にあたる言葉がないところが多いです。

お月見

今年の十五夜は9月10日です。
(旧暦の8月15日をさすため、毎年違う日です。)
十五夜とは、中秋の名月を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。
月に見立てた月見団子をピラミッド状に積んだものや、スキヤキや収穫されたばかりの農作物をお供えます。

9月1日は防災の日

自然災害はいつ起こるかわかりません。
いざというときを想定し、3日程度の食料と水を用意しておきましょう。
防災の日をきっかけに非常食の賞味期限を確認してみましょう。
食べ慣れた食品なども備蓄し、定期的に消費して使ったら買い足す「ローリングストック」もいい方法です。
非常食には米やパン、缶詰などがありますが、子供が日常的に食べているお菓子なども用意してあると、環境の変化で精神的に不安定な子どもの心を癒すことにつながります。

夏野菜の収穫が最盛期を迎えています!

ナスやピーマンが豊かに実り、かぼちゃ・そら組さんだけではなくくも組さんも収穫を楽しんでいます。
採れたお野菜は26日のカレーに入れて頂きました。
そろそろ収穫期が終わるので次育てるお野菜も考えていきたいと思っています。

レシピ

給食で作っている、市販のルーを使わないレシピを紹介します

カレーライス

材料 (4人分)

- 米...お好きな量で
- お好みのお肉
- お好みの野菜 (じゃがいもや人参など)
- すりおろしりんご...14g
- にんにく...ひとかけ
- 炒め用油...適量
- 塩...ひとつまみ
- 水...1カップ

ルー

- 小麦粉...20g
- バター...20g
- カレー粉...2g
- 牛乳...14g
- 赤ワイン...4g
- ケチャップ...16g
- ウスターソース...20g
- はちみつ...6g

- お好みの具材を切り、鍋に炒め用油をひき、にんにく、肉、野菜を炒めたあと、水、塩、☆の調味料、すりおろしりんごを入れて煮込む。
- 別鍋でバターを溶かしてから小麦粉を加え、鍋底が焦げ付かないよう混ぜ、クリーム状(40℃)から泡立って(100℃)、さらさら状態まで色がつかないくらい(130℃)まで炒めたらホワイトルーができます。さらさら色に炒めていくとブラウンルーができます。
- ②にカレー粉や牛乳、お好みのスパイスを入れ、最後に①へ投入するとカレーの完成です。(一歳未満の乳児にはちみつを与えないようにして下さい。)