

令和2年10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	血や肉をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	木	豆乳 ビスケット	ごはん 厚揚げと野菜のスープ 豚肉のみそ焼き 切干大根の煮物	牛乳 みたらし団子	厚揚げ 豚肉 味噌 油揚げ 牛乳 豆腐	米 古式原糖 白玉粉 米粉 片栗粉	まいたけ 青梗菜 玉ねぎ 切干大根 人参	塩 醤油 洋風だし だし 酒 みりん
2 13	金 火	豆乳 せんべい	ピビンバ 中華スープ ツナと豆腐の煮物	牛乳 小倉トースト	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 あんこ	米 古式原糖 ごま油 片栗粉 油 食パン バター	人参 小松菜 もやし えのき コーン缶 わかめ 玉ねぎ キャベツ 生姜	醤油 酒 塩 中華だし 和風だし
3 10 17 24	土	豆乳 ウエハース	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 19	月	豆乳 クラッカー	肉うどん かき揚げ 即席漬ナ	牛乳 ごはんピザ	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	うどん さつまいも 薄力粉 米粉 油 米 古式原糖 オリーブ油	しめじ 玉ねぎ 人参 コーン缶 きゅうり 昆布 ピーマン	だし みりん 醤油 塩 酢 ケチャップ
6 20	火	豆乳 ビスケット	ロールパン ひじきのスープ マカロニグラタン 小松菜とツナのサラダ	麦茶 梅干しおにぎり	豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ ツナ缶	ロールパン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 ごま 米 古式原糖	ひじき こねぎ しめじ ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 海苔 梅干し	塩 洋風だし 醤油 白ワイン 酢
7 21	水	豆乳 せんべい	ごはん 豚汁 さんまの塩焼き 菊花和え	牛乳 五平餅	豚肉 豆腐 味噌 さんま 牛乳	米 もち米 古式原糖 ごま	玉ねぎ 大根 ごぼう ほうれん草 水菜 しめじ きく	だし みりん 塩 醤油
8 22	木	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 ミートボール れんこんのきんぴら	牛乳 焼きいも	味噌 豆腐 豚肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 古式原糖 ごま さつまいも	なめこ わかめ 玉ねぎ 蓮根 人参 ピーマン	だし 酒 塩 ケチャップ みりん 醤油 ウスター
9 23	金	豆乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 肉じゃが ひじきの白和え	牛乳 ざらめクッキー	味噌 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 白滝 油 古式原糖 ごま 薄力粉 砂糖 バター ざらめ	水菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき	だし 醤油 みりん 酒 塩 和風だし ベーキングパウダー
12 26	月	豆乳 せんべい	ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉と厚揚げの煮物 ほうれん草とさつまいも のごま和え	牛乳 焼きおにぎり	味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 油 古式原糖 さつまいも ごま	ゆかり 大根 えのき キャベツ ほうれん草	だし 酒 みりん 醤油
14 28	水	豆乳 ウエハース	ごはん 呉汁 さばの南部焼き かぶの梅昆布和え	牛乳 サモサ	味噌 大豆 豆腐 さば 牛乳 豚肉 おからパウダー	米 古式原糖 ごま 餃子の皮 油 じゃがいも	ねぎ 小松菜 かぶ 人参 きゅうり 昆布 梅干し 玉ねぎ	醤油 酒 塩 和風だし 中華だし
15 29	木	豆乳 クラッカー	ごはん すまし汁 とりつくね焼き 野菜スティック	牛乳 ヨーグルトパン	豆腐 鶏肉 おから 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 古式原糖 強力粉 砂糖 油	しめじ ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 ジャム	だし 塩 醤油 酒 みりん ベーキングパウダー
16	金	豆乳 ウエハース	キーマカレー ひじきサラダ チーズ	牛乳 野菜チップス	豚肉 牛乳 チーズ	米 バター 油 薄力粉 はちみつ 古式原糖 さつまいも	にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ひじき きゅうり 蓮根 コーン缶 ごぼう	カレー粉 塩 赤ワイン ウスター ケチャップ 酢 醤油
27	火	豆乳 クラッカー	肉みそスパゲティ きのこスープ 里芋のサラダ	牛乳 さつまいも ケーキ	豚肉 味噌 牛乳 卵	スパゲティ 古式原糖 片栗粉 里芋 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 さつまいも バター	玉ねぎ 人参 エリンギ 舞茸 しめじ えのき きゅうり コーン缶	酒 醤油 洋風だし 塩 ベーキングパウダー
30	金	豆乳 ウエハース	カツカレー ひじきサラダ チーズ	牛乳 ハロウィン クッキー	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 バター 薄力粉 はちみつ パン粉 古式原糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ひじき きゅうり 蓮根 コーン缶	カレー粉 塩 白ワイン ウスター ケチャップ 酢 醤油

※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、果物が出ます。※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、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

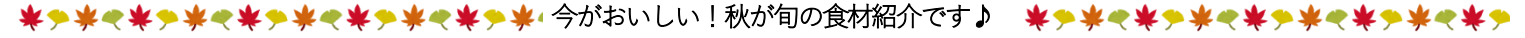
◀今月の行事▶

27日：誕生会



徐々に涼しくなり、食欲の秋がやってきました。屋上で育てているサツマイモのつるがどんどん伸びていて、子ども達は収穫を楽しみに日々観察しています。そら組のお友達から「収穫したら大学芋にしてほしい」とお手紙をもらいました。大学芋にできるくらいたくさん収穫できることを願っています。今月は旬のさつまいもやきのこもたくさん取り入れた献立にしています。スポーツの秋でもあるので、沢山体を動かして、美味しいものをたくさん食べて、バランスよく栄養を摂れるといいですね♪

(給食室：奥山、重條)



今がおいしい！秋が旬の食材紹介です♪

<p>さつまいも</p> <p>皮の紫色には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って皮も食べると栄養もたくさんとれます。</p>	<p>かぜ組栽培中！</p>	<p>さんま</p> <p>秋といえばさんま！骨から身がほぐれやすく、子どもが魚を食べる練習にもぴったりです。良質なたんぱく質も多く含まれています。</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>夏野菜の南瓜ですが、よく見かける一般的なかぼちゃは西洋かぼちゃという種類です。西洋かぼちゃは秋～冬くらいまで貯蔵すると、水分が抜けてホクホクした食感になります。</p>
<p>きのこ</p> <p>食物繊維が豊富なきのこですが、体のカルシウム代謝に関わるビタミンDもたくさん含まれます。手でほぐして料理に使うと、香りが引き立ちます。</p>		<p>りんご</p> <p>リンゴ酸やクエン酸など、豊富な有機酸が疲労回復を促進します。ヒトが最初に食べた果物で、起源はなんと約8000年前だそうです！</p>	<p>かき</p> <p>ビタミンCは、ミカンやイヨカンなどのかんきつ類の約2倍も含まれています。ヘタの形がきれいで、果実にはりついているものがおいしいです。</p>



そら組 わたあめ作りをしました♪

9月23日(水)の午後、そら組がわたあめ作りをしました。一人ずつ割り箸を持ち先生と一緒にくるくる。。巻きつけるのに苦戦しながらも、上手に作り上げていました。かぜ組はその様子を見学。おしゃべりをして唾が入らないようにお口を押えて見ており可愛らしかったです。ざらめからふわふわのわたあめになるのをみんな不思議そうに見つめていました。出来上がったら、一緒に「いただきます！」「おいしい！」「おかわりは？」と大好評でした。今年は新型コロナウイルスの影響でお祭りなどのわたあめを食べる機会が少なかったかと思います。夏の終わりに楽しい体験ができました。



調味料〇〇だけ！すぐできる簡単メニュー

忙しい時、あと一品欲しい時、同じ味付けに飽きた時、などに活躍しそうな調味料(食材)を考えてみました。合わせ調味料のように計量する手間がないのでパッと作れます！様々な食材に合う調味料ですので、レシピ例以外にもお試しください♪

<p style="text-align: center;">塩麹</p> <p>発酵食品で栄養はもちろん、お肉に使うとお肉をやわらかくしてくれます</p> <p>レシピ例：豚ロースの塩麹焼き</p> <p>①とんかつ用の豚ロース肉に塩麹をまぶす。(一晚や数時間漬けておくとよりやわらかくなります) ②フライパンで焼きます。 ※焦げやすいので要注意！</p>	<p style="text-align: center;">青のり</p> <p>香りがよく彩りも綺麗！パン粉に混ぜ衣にしても◎</p> <p>レシピ例：サバのいそ焼き</p> <p>①さばに青のりと塩少々をまぶして焼く。(塩サバのときは塩いりません)</p>	<p style="text-align: center;">ゆかり</p> <p>ごはん以外にも大活躍！パスタ、野菜、お肉、魚など様々な食材に使えます</p> <p>レシピ例：鶏と野菜のゆかり炒め</p> <p>①肉と野菜をいため、好みの塩加減までゆかりを入れて和える。</p>	<p style="text-align: center;">ごま油・塩</p> <p>野菜の和え物やドレッシングにも使えます</p> <p>レシピ例：三色漬け</p> <p>①きゅうり、人参、大根を切りさっとゆでる。 ②塩、ごま油を和え、味がなじむまで冷やす。</p>
--	--	---	--

