令和2年10月予定献立表（12～18 か月頃）

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食	材料
1	木	豆乳 ビスケット	軟飯 厚揚げと野菜のスープ 豚肉のみそ焼き 切干大根の煮物	米/ 厚揚げ 舞茸 青梗菜 塩 醤油 洋風だし だし/ 豚肉 玉ねぎ 酒 古式原糖 みりん 味噌/ 切干大根 油揚げ 人参 だし 古式原糖 醤油 みりん 酒	牛乳 みたらし団子	牛乳/ 米 醤油 みりん 片栗粉 古式原糖
2 13	金 火	豆乳 せんべい	ビビンバ 中華スープ ツナと豆腐の煮物	米 豚肉 醤油 古式原糖 酒 人参 小松菜 もやし ごま油/ えのき コーン缶 わかめ 塩 醤油 中華だし/ ツナ缶 豆腐 玉ねぎ キャベツ 生姜 醤油 古式原糖 和風だし 片栗粉 油	牛乳 小倉トースト	牛乳/ 食パン バター あんこ
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	ロールパン/コーンスープ/チーズ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
5 19	月	豆乳 クラッカー	ぐだくさんうどん 即席漬け	うどん だし みりん 醤油 塩 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも/ きゅうり 昆布 古式原糖 酢 塩 醤油	牛乳 ごはんピザ	牛乳/ 米 オリーブ油 玉ねぎ ピーマン コーン缶 ケチャップ チーズ
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	ロールパン/ ひじき 豆腐 こねぎ 塩 洋風だし 醤油/ 鶏肉 マカロニ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 油 塩 バター 薄力粉 塩 白ワイン 牛乳 パン粉 チーズ/ 小松菜 人参 ツナ缶 ごま 酢 醤油 古式原糖 油	麦茶 おかかおにぎり	麦茶/ 米 おかか
7 21	水	豆乳 せんべい	軟飯 豚汁 さんまの塩焼き 菊花和え	米/豚肉 玉ねぎ 大根 ごぼう 豆腐 だし 味噌 みりん/ さんま 塩/ ほうれん草 水菜 しめじ 菊 醤油 みりん だし	牛乳 五平餅	牛乳/ 米 もち米 味噌 古式原糖 ごま
8 22	木	豆乳 ウエハース	軟飯 味噌汁 ミートボール れんこんのきんぴら	米/だし 味噌 なめこ 豆腐 わかめ/ 豚肉 豆腐 玉ねぎ 酒 塩 片栗粉 パン粉 油 ケチャップ みりん 醤油 ウスター 片栗粉/蓮根 人参 ピーマン 油 古式原糖 酒 醤油 ごま	牛乳 焼きいも	牛乳/ さつまいも
9 23	金	豆乳 クラッカー	軟飯 味噌汁 肉じゃが ひじきの白和え	米/だし 味噌 水菜 油揚げ/ 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 油 醤油 古式原糖 みりん 酒/ ひじき ほうれん草 豆腐 ごま 古式原糖 醤油 塩 和風だし	牛乳 ざらめクッキー	牛乳 薄力粉 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 バター 牛乳 ざらめ
12 26	月	豆乳 せんべい	軟飯 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	米/だし 味噌 大根 えのき キャベツ/ 鶏肉 厚揚げ 油 古式原糖 酒 みりん 醤油/ ほうれん草 さつまいも ごま 古式原糖 醤油	牛乳 焼きおにぎり	牛乳/ 米 醤油 みりん
14 28	水	豆乳 ウエハース	軟飯 呉汁 さばの南部焼き かぶの昆布和え	米/だし 味噌 大豆 豆腐 ねぎ 小松菜/ さば みりん 酒 醤油 古式原糖 ごま/ かぶ 人参 きゅうり 昆布 みりん	牛乳 サモサ	牛乳/ 餃子の皮 油 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 塩 カレー粉 油 おからパウダー
15 29	木	豆乳 クラッカー	軟飯 すまし汁 とりつくね焼き 野菜スティック	米/だし 塩 醤油 豆腐 しめじ ほうれん草/ 鶏肉 玉ねぎ しめじ おから 豆腐 片栗粉 塩 醤油 酒 古式原糖 みりん 片栗粉/大根 きゅうり 人参 味噌	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳/ 強力粉 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 塩 油 ヨーグルト ジャム
16	金	豆乳 ウエハース	キーマカレー ひじきサラダ チーズ	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 バター 油 薄力粉 牛乳 塩 りんご 赤ワイン ウスター ケチャップ カレー粉/ ひじき きゅうり 蓮根 コーン缶 酢 醤油 油 古式原糖/ チーズ	牛乳 野菜チップス	牛乳/ 蓮根 人参 ごぼう さつまいも 塩
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	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 古式原糖 酒 醤油 味噌 片栗粉/エリンギ 舞茸 しめじ えのき 玉ねぎ 洋風だし 塩/ 里芋 きゅうり 人参 コーン缶 塩 マヨネーズ	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳/ 薄力粉 砂糖 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ さつまいも 牛乳 バター 卵
30	金	豆乳 ウエハース	カツカレー ひじきサラダ チーズ	米 にんにく 玉ねぎ 人参 油 バター 薄力粉 カレー粉 塩 りんご 赤ワイン ケチャップ ウスター 牛乳 鶏肉 薄力粉 パン粉/ひじき きゅうり 蓮根 コーン缶 酢 醤油 油/チーズ 古式原糖/チーズ	牛乳 ハロウィン クッキー	牛乳/ 砂糖 バター 薄力粉 さつまいもパウダー かぼちゃパウダー

※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

給食だより

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良いですね♪

（給食室：奥山、重條）

今がおいしい！秋が旬の食材紹介です♪

さつまいも　かぼ組栽培中！

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。

きのこ

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。

さんま

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。

りんご

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！

かぼちゃ

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。

かき

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。

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。。。巻き付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ロ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出来ました。

レシピ

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、レシピ例以外もお試しください♪

塩麹

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

レシピ例：豚ロースの塩麹焼き

①とんかつ用の豚ロース肉に塩麹をまぶす。
(一晩や数時間漬け込む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！

青のり

香りがよく彩りも綺麗！
パン粉に混ぜ衣にしても◎

レシピ例：サバのいそ焼き

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)

ゆかり

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

レシピ例：鶏と野菜のゆかり炒め

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。

ごま油・塩

野菜の和え物や
ドレッシングにも使えます

レシピ例：三色漬け

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。