

# 令和3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 15	水	牛乳 ビスケット	フランスメニュー ごはん じゃがいもポタージュ 鯖のラコビットソースかけ ブロッコリー	フランスのおやつ 牛乳 ラスク	牛乳 さば	米 じゃがいも 薄力粉 バター 古式原糖 油 食パン 砂糖	玉ねぎ きゅうり パプリカ トマト ブロッコリー	塩 酢
2 16	木	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 豚と野菜の塩煮	ブラジルのおやつ 牛乳 幼:白玉 ボンデケーキ 乳:じゃがいも ボンデケーキ	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳 豆腐 チーズ	米 油 古式原糖 白玉粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	小松菜 えのき 玉ねぎ ズッキーニ 人参 しめじ	だし みりん 酒 塩
3 17	金	牛乳 ウエハース	韓国メニュー ピビンバ ひじきスープ キャベツの海苔ソナ和え	オレンジ フレンチトースト	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 古式原糖 ごま油 食パン 砂糖	人参 小松菜 もやし ひじき 大根 コーン缶 キャベツ きゅうり 海苔 オレンジジュース	醤油 酒 洋風だし 酢
4 11 18 25	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 菓子	コーンスープ	
6	月	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 鶏の塩こうじ焼き 野菜の納豆和え	フィリピンのおやつ 牛乳 揚げバナナ	味噌 鶏肉 納豆 かつお節 牛乳	米 塩こうじ ホットケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	だし 醤油
7	火	牛乳 せんべい	キーマカレー トマトサラダ チーズ	牛乳 ぶどうゼリー	豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご トマト きゅうり ぶどうジュース 寒天	カレー粉 塩 ウスター 赤ワイン ケチャップ 酢 醤油
8 22	水	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き ごまサラダ	牛乳 和風スパゲティ	味噌 鮭 牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 パン粉 ごま 古式原糖 スパゲティ	かぶ かぶの葉 キャベツ 人参 いんげん 玉ねぎ	だし ケチャップ 酢 醤油 酒
9	木	牛乳 クラッカー	サラダうどん 豚と野菜のカレー炒め チーズ	牛乳 かぼちゃの おやき	ツナ缶 豚肉 チーズ 牛乳	うどん じゃがいも 油 古式原糖 片栗粉 バター	きゅうり レタス ミニトマト かぼちゃ コーン缶 エリンギ 人参	だし 塩 カレー粉 醤油 みりん
10	金	牛乳 ビスケット	中国メニュー ごはん 卵スープ ユールンチー ばんさんすう	中国のおやつ 牛乳 中華風むしパン	卵 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 春雨 古式原糖 ごま油 米粉 油	えのき ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし 人参 レーズン	洋風だし 醤油 塩 酢 ペーキングパウダー
13 27	月	牛乳 ウエハース	インドメニュー ごはん オクラのスープ タンドリーチキン いんげんとじゃがいもの炒め物	インドのおやつ 13日:牛乳 27日:麦茶 チーズナン	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油 強力粉 砂糖	おくら 玉ねぎ コーン缶 にんにく いんげん 人参	だし 醤油 洋風だし 塩 白ワイン カレー粉 ケチャップ ペーキングパウダー
14	火	牛乳 クラッカー	ドイツメニュー ロールパン アインツプ サワークラフト	牛乳 じゃこごはん	豚肉 ウィナー(幼) 牛乳 しらす	ロールパン ごま じゃがいも ごま油 古式原糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ キャベツ もやし 小松菜	洋風だし 塩 酢
21	火	牛乳 せんべい	キーマカレー トマトサラダ チーズ	牛乳 さつまいも団子 クッキー	豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご トマト きゅうり さつまいも	カレー粉 塩 ウスター 赤ワイン ケチャップ 酢 醤油
24	金	牛乳 ビスケット	中国メニュー ごはん 卵スープ ユールンチー ばんさんすう	中国のおやつ 麦茶 中華おこわ	卵 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 春雨 古式原糖 ごま油 米粉 油	えのき ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし 人参 しめじ	洋風だし 醤油 塩 酢 ペーキングパウダー

28	火	牛乳 ビスケット	イタリアメニュー トマトソーススパゲティ 麦と野菜のスープ りんごサラダ	イタリアのおやつ 牛乳 ティラミス風 ケーキ	ツナ缶 チーズ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム(幼)	スパゲティ 油 押麦 古式原糖 薄力粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 ほうれん草 キャベツ きゅうり りんご コーン缶	ケチャップ 塩 醤油 洋風だし 酢 ココア ペーキングパウダー
29	水	牛乳 せんべい	スペインメニュー ごはん 野菜スープ スパニッシュオムレツ ほうれん草ときのこのソテー	スペインのおやつ 牛乳 チュロス	卵 牛乳	米 じゃがいも 油 オリーブ油 薄力粉 バター	キャベツ いんげん 人参 コーン缶 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ	塩 洋風だし 醤油
30	木	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきのしり煮	牛乳 かぼちゃの おやき	味噌 豆腐 鶏ひき肉 おから 油揚げ	米 片栗粉 油 古式原糖 バター	ほうれん草 切干大根 しめじ 玉ねぎ ひじき 人参 いんげん かぼちゃ コーン缶	だし 塩 洋風だし ソース ケチャップ 醤油 みりん

※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で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:プール閉い  
6日:おはなし会 7日:避難訓練(消防要請)  
28日:誕生会



先月の午後おやつに、ゆでとうもろこしがありました。立派なとうもろこしがたくさんあり、皮をむくのが大変だな...と思っていたところ、そら組の子ども達が皮むきのお手伝いをしてくれました。大人でも力があるかなと思うところですが、みんな真剣に!!ひげの1本1本まで丁寧にきれいに剥いてくれました。本当に助かりました。みんなありがとうのたまお願ひします。9月は色々な国の料理が登場します。初登場のメニューもあります。お楽しみに!  
(給食室:奥山・重倫)



## 9月の食育目標 「世界の料理を食べよう！」



今月は8か国のメニューが登場します!  
先月まで開催されていたオリンピックの選手村の食堂では、様々な国の選手に合わせて700種類以上の料理が提供されたそうです。近くの国同士でも文化や慣習によって食事がちがうのはおもしろいですね。

## いざという時のために備えましょう

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。災害時は、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



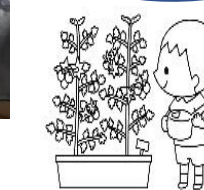
## ぞくぞくと夏野菜を収穫しています!



☆様々な夏野菜を収穫したそら組。「自分たちで育てた野菜を天ぷらで食べたい」という強い要望を受け、天ぷらにしました。(給食時に食べている様子です↓)自分たちで水やり、収穫を行うことで、野菜が苦手だった子どもも少しずつ食べられるようになっています。



トウモロコシの皮むきをしました。



## 9月の給食のレシピを紹介します! タンドリーチキン



### 材料 (作りやすい分量)

鶏もも肉...1枚  
カレー粉...小さじ1弱 ヨーグルト...大さじ3  
塩...ひとつまみ 白ワイン...小さじ1  
ケチャップ...大さじ1強 にんにく...少々  
焼き油...適量

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさにカットする。
  - ②調味料をすべて合わせてカットした鶏肉を漬ける。
  - ③フライパンに油をひいて②を焼く。
- ・調味料に漬け込んだ状態で冷凍しておくこともできます  
・漬けたレタがおいしいので、じゃがいもやズッキーニなど炒めた野菜を添えるのもおすすめです。