

# 献立予定表


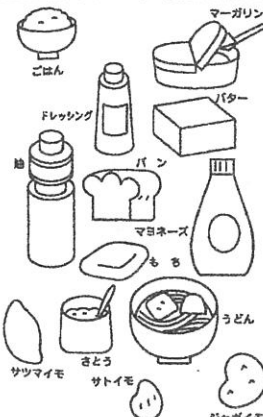
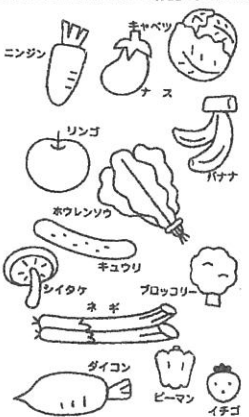
加布里保育園  
平成29年5月

※メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。  
 ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主要料理です。  
 ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。  
 ※ 加布里保育園では、平成23年4月13日より乳児用ミルクには超軟水「さららいと」を使用しておりますのでご安心ください。


日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時おやつ	3歳未満児10時おやつ	離乳食	延長保育
1	月	+こいのぼりこうしん+マカロニサラダ ♪★さかなのカレーあげ ふのすましじる	ちらしずし	青魚 カレー粉 小麦粉 鶏卵 絹さや 胡瓜 人参 マヨネーズ マカロニ	かしわもち	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ とりにくのにも ふのすましじる	ナゲット おにぎり
2	火	ミネストローネ こまつなのサラダ オレンジ	りよくおうやさい ごはん	ウインナー ジャが芋 人参 水煮大豆 玉ねぎ キャベツ 椎茸 コーン	スキムミルク ☆ブラウニー	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ かぼちゃのにも こまつなのスープ	たこやき
3	水	けんぼうきねんび						
4	木	こどものひ						
5	金	ふりかえきゆうじつ						
6	土	きつねうどん だいたいのあまからあげ パナナ	うどんめん	イナリ揚げ わかめ 玉ねぎ 人参 深ネギ 醤油 砂糖 料理酒 大豆		りんごジュース げんじパイ	にこみうどん パナナ ブロッコリーのにも	
8	月	★とうふナゲット もやしのナムル ポテトスープ	のりごはん	ツナ 豆腐 サラダ油 玉ねぎ コンソメ 片栗粉 小麦粉 もやし 人参	カフェオレ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ にぎかな ポテトスープ	ササミフライ おにぎり
9	火	チーズオムレツ ミルクチャウダー いちご	コーンライス	ウインナー 鶏卵 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャが芋 チーズ ベーコン	スキムミルク ☆マーブルドーナツ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ じゃがいものにも にんじんスープ いちご	ピザ
10	水	ぶたにくのしょうがやき わかめスープ オレンジ	ごはん	豚肉 人参 もやし 玉ねぎ 生姜 椎茸 にんにく わかめ コーン	スキムミルク ☆あずきのシフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ たまねぎのスープ さつまいものにも オレンジ	ポテトもち おにぎり
11	木	おべんとうじさんび			☆ごまだんご	ぎゅうにゅう バナナ	おながゆ さかなのレモンむし キャベツのコーンクリーム	アメリカン ドッグ
12	金	★さかなのたつたあげ アスパラとごぼうのサラダ もずくスープ	ごはん	青魚 しょうゆ 生姜 ごぼう アスパラガス 人参 もずく かまぼこ	ミロ ☆シュガークッキー	オレンジジュース おにぎりせんべい	おかゆ にぎかな キャベツスープ	ナゲット おにぎり
13	土	アマトリチャーナ バイナップル	ぶどうパン	パスタ ベーコン トマト缶 たまねぎ 塩 ケチャップ オリーブ油 粉チーズ		ぎゅうにゅう エースコイン	にこみうどん かぼちゃのうまに ヨーグルト	
15	月	★さかなのちゅうかあんかけ ふのみそしる とうもろこし	なめたけごはん	まだら 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし わかめ 鶏卵 鶏がら 醤油	スキムミルク ゆきのやど チーズ	りんごジュース バナナ	おかゆ ささみのにも とうふのみそしる	コロッケ おにぎり
16	火	【おたんじょうかい】シューマイ ちゅうかサラダ かきたまじる メロン	さんさいごはん	豚挽肉 玉ねぎ 片栗粉 しょうゆ シューマイの皮 胡瓜 人参 鶏卵	フルーツジュース ☆おたんじょうクレープ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ やさいスープ さつまいものにも メロン	たこやき
17	水	にくじゃが だいこんサラダ ミニトマト	ごはん	合挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 深ネギ 大根	スキムミルク ♪★キャロットスコーン	オレンジジュース まがりせんべい	トマトがゆ にくじゃが だいこんのすましじる	ささみフライ おにぎり
18	木	ハンバーガー あげかぼちゃ とうふのすましじる	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏卵 パン粉 おから 牛乳 ナツメグ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ とうふのすましじる じゃがいものにも	かいてん やき
19	金	★さかなのフレンチフライ キャベツのみそしる オレンジ	のりたまごはん	鮭 トマト 玉ねぎ セロリ 胡瓜 砂糖 酢 サラダ油 パセリ レモン汁	スキムミルク ☆レーズンむしぼん	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ こうやどうふのにも キャベツのみそしる	ナゲット おにぎり
20	土	やきラーメン しいたけとやさいのスープ	ロールパン	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 中華麺 わかめ 玉ねぎ 人参		ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ さつまいものうまに オニオンスープ	
22	月	★さけのなんばんづけ きのこのみそしる えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 深ネギ しめじ 豆腐 小ネギ 味噌 酢 砂糖 醤油	スキムミルク バナナ チーズ	ぎゅうにゅう マリー	えだまめがゆ にぎかな たまねぎのみそしる	ポテトもち おにぎり
23	火	とりのからあげ レタスのスープ かぼちゃサラダ	ゆかりごはん	鶏肉 納豆 豆腐 人参 ごぼう 小ネギ 味噌 南瓜 胡瓜 マヨネーズ	ココア ☆ホロホロクッキー	オレンジジュース ココナッツサブレ	かぼちゃがゆ レタスのスープ ささみのにも	アメリカン ドッグ
24	水	ベーコンエッグ ひじきとあつあげのにも はるさめスープ	ごましごごはん	鶏卵 ベーコン ひじき 鶏肉 人参 水煮大豆 角天 絹さや こんにゃく	スキムミルク ☆おからかりんとう	りんごジュース チーズ	ひじきがゆ はるさめスープ さいいものにも	コロッケ おにぎり
25	木	ぶたじる ちくわのごまずあえ スナックえんどう	♪びりんめし	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 さつまいも 厚揚げ ちくわ もやし	スキムミルク ☆ココアラスク	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とうふのにも やさいスープ	ピザ
26	金	★ツナカレーライス パスタサラダ バイナップル	ざっこごはん	ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく パスタ ベーコン マヨネーズ	☆やきとうもろこし	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ	ササミフライ おにぎり
27	土	ピビンバ たまごスープ キウイ	むぎごはん	牛挽肉 もやし 人参 深ネギ にんにく 生姜 たけのこ 山菜の水煮		ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ にんじんのすましじる こうやどうふのにも	
29	月	★さかなのマヨコーンやき ブロッコリーのサラダ きのことスープ	ごはん	鮭 コーン 玉ねぎ マヨネーズ チーズ 人参 かにかま ブロッコリー	スキムミルク ごませんべい チーズ	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ ブロッコリーのにも やさいスープ	ナゲット おにぎり
30	火	クリームシチュー ナポリタン オレンジ	ごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 ブロッコリー 牛乳 コーン ピーマン	スキムミルク ☆もちもちパン	りんごジュース バナナ	おかゆ ふのすましじる じゃがいものミルクに オレンジ	たこやき
31	水	はっぼうさい きゅうりのちゅうかサラダ とうもろこし	あおなとじゃこのまぜごはん	豚肉 キャベツ 人参 白菜 うずらの卵 ヤングコーン かまぼこ 玉ねぎ	カフェオレ ☆チーズマフィン	ぎゅうにゅう ダイジェスティブクッキー	あおながゆ かぼちゃのにも はくさいスープ	コロッケ おにぎり

加布里保育園では、にじ組保育室前の廊下に毎日の食材を貼り出しています。食材を3つの色に分けることで、園児たち1人ひとりが食べることを理解し、自主的に『食を営む力』を育みます。毎日の生活の中で、子ども達に食の大切さを気づかせ、健康で豊かな生活を送れるように役立てて下さい。

## 三色食品群

赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
主に血や肉になって、体を作るものになります。	主にエネルギーになって、体を動かすものになります。	主に体の調子を整えて、病気をしないようにします。
		

### 熊本県郷土料理 びりんめし



材料(1人分)

- \* 精白米 60g
- \* 木綿豆腐 50g
- \* ごぼう 8g
- \* にんじん 8g
- \* 切り干し大根 1g
- \* 油揚げ 6g
- \* サラダ油 1g
- \* 干し椎茸 1g
- \* 椎茸の戻し汁 20g
- \* 三温糖 3g
- \* 薄口しょうゆ 7g
- \* ごま 0.4g

1. 椎茸は水で戻して、スライスしておく。切り干し大根も洗って水で戻す。
2. ごぼうはささがきにした後、水にさらしておく。
3. 木綿豆腐は絞り、ほぐしておく。
4. 精白米は少し固めに炊く。
5. 豆腐を水分がなくなるまでしっかりと炒める。
6. 5に他の材料を加え、椎茸の戻し汁を加えて加熱する。
7. 煮えたら、砂糖、うすくちしょうゆで調味する。
8. 炊き上がったごはんに7の具を加え混ぜ合わせ、ゴマを振る。

絞り豆腐を油で炒める時の音が、「びりんびりん」と聞こえるということからついた名前だそうです。