

献立予定表

加布里保育園
平成29年6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	木	★カトレット フォーガー えだまめ	のりたまごはん	ツナ じゃが芋 玉葱 パン粉 小麦粉 鶏卵 フォー 水菜	スキムミルク ☆マーブルクッキー	オレンジジュース ビスコ	えだまめがゆ にぎかな フォーのスープ	かいてんやき	
2	金	あつあげとちくわのうまに ひじきサラダ ミントマト	♪えびめし	鶏肉 厚揚げ ちくわ 水煮大豆 人参 味噌 砂糖 ひじき もやし	スキムミルク ☆ホットケーキ	ぎゅうにゅう リッツ	ひじきがゆ とうふのみそに キャベツスープ	ささみフライ おにぎり	
3	土	おべんとうじさんび							
5	月	★さかなのゴママヨやき トマトとレタスのスープ とうもろこし	ごはん	鮭 胡麻 マヨネーズ しめじ えのき 味噌 ベーコン トマト 鶏卵	スキムミルク バナナ ビコラ	オレンジジュース きどりっこ	おかゆ にぎかな レタスのスープ	ポテトもち おにぎり	
6	火	にくだんごとマロニーのスープ だいこんとじゃこのサラダ キウイ	ごはん	肉団子 マロニー 人参 玉ねぎ 焼き豆腐 白菜 深ねぎ えのき	スキムミルク ☆ピザ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものうまに マロニースープ	アメリカン ドッグ	
7	水	めだまやき たまねぎのみそする ひじきのごもくに	わかめごはん	鶏卵 ベーコン 玉葱 小葱 イナリ揚げ ひじき 人参 牛蒡	スキムミルク ☆ポテトチップス	ぎゅうにゅう りやがビー	おかゆ にんじんのスープ こうやどうふのもの	コロケ おにぎり	
8	木	★さかなのみぞれあえ にらととうふのスープ ごまブロッコリー	ごはん	まだら 片栗粉 大根 人参 小葱 椎茸 豆腐 にら えのき 醤油	ミロ ☆くるみマフィン	りんごジュース パナロアンヌ	おかゆ ブロッコリーののもの とうふのすましじる	たこやき	
9	金	やきビーフン わかめスープ オレンジ	じゃこうめごはん	豚肉 人参 ビーフン 玉葱 もやし キャベツ 椎茸 わかめ 春雨	スキムミルク ☆シュガーパイ	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ ビーフンのスープ さつまいものうまに オレンジ	ナゲット おにぎり	
10	土	ジャージャーめん こんぶのかきあげ アメリカンチェリー	ちゅうかめん	豚挽肉 生姜 竹の子 白葱 胡瓜 鶏卵 中華麺 胡麻油 胡麻		りんごジュース バナナ	にこみうどん じゃがいものもの ヨーグルト		
12	月	わふうオムレツ パスタスープ とうもろこし	りよくおうやさい ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉葱 人参 醤油 砂糖 小葱 パスタ パセリ	スキムミルク おととと チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ パスタスープ ささみのもの	ささみフライ おにぎり	
13	火	★さかなのようふうやき だいこんサラダ あつあげのみそする	ごはん	鮭 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ 大根 人参 ささみ	☆ミルクくずもち	オレンジジュース コロソ	おかゆ とうふのみそする にぎかな	アメリカン ドッグ	
14	水	やさしいため ふのすましじる パイナップル	ごはん	豚肉 人参 キャベツ 角天 もやし 麩 たまねぎ わかめ 醤油	ココア ☆チーズむしパン	りんごジュース さやえんどう	おかゆ ふのすましじる かぼちゃのうまに	ポテトもち おにぎり	
15	木	★さかなのあまずあえ ブロッコリーのサラダ あまなつ	ごはん	まだら 片栗粉 じゃが芋 玉葱 ビーマン ブロッコリー 人参	スキムミルク ☆レーズンスコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーののもの やさいスープ	ピザ	
16	金	にくじゃが バナナ かにかまときゅうりのすのもの	ごはん	合挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こんにゃく 椎茸 胡瓜 酢	スキムミルク ☆マドレーヌ	オレンジジュース バナナ	おかゆ にくじゃが たまねぎのすましじる バナナ	ナゲット おにぎり	
17	土	さんしょくどんぶり はんべんのスープ ミントマト	むぎごはん	鶏挽肉 鶏卵 スナックえんどう 押し麦 生姜 砂糖 醤油		ぎゅうにゅう キャラメルコーン	にこみうどん さつまいものもの		
19	月	★さかなのイタリアンマリネ はくさいスープ オレンジ	ゆかりごはん	鮭 玉ねぎ セロリ 胡瓜 パプリカ レモン汁 にんにく 酢	ミロ ブリッツ バナナ	りんごジュース ベジタブル	おかゆ にぎかな はくさいスープ オレンジ	コロケ おにぎり	
20	火	ハンバーグ カレースパサラダ コンソメスープ	ごはん	合挽肉 パン粉 鶏卵 牛乳 おから 玉葱 人参 ビーマン	☆ひやしぜんざい	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ パスタスープ じゃがいものもの	たこやき	
21	水	★さかなのにつけ あつあげのにびたし そうめんのすましじる	ごはん	青魚 生姜 醤油 みりん 砂糖 料理酒 ひやむぎ 玉葱 小葱	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ にぎかな そうめんのすましじる	ささみフライ おにぎり	
22	木	『おたんじょうかい』わふうからあげ マカロニサラダ レインスープ パイナップル	さけごはん	鶏肉 鶏卵 小麦粉 醤油 砂糖 にんにく ベーコン マカロニ	☆おたんじょうデザート あじさいゼリー	りんごジュース コロソ	おかゆ レインスープ ブロッコリーのもの ヨーグルト	かいてんやき	
23	金	マーボーはるさめ たけのこのひこずり とうもろこし	なっとう ごはん	豚挽肉 春雨 人参 筍 白菜 椎茸 ニラ 鶏卵 もやし 醤油	スキムミルク ☆コロコロクッキー	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ とうふのもの はるさめスープ	ポテトもち おにぎり	
24	土	さんさいわかめうどん こぎかなパワー メロン	うどんめん	うどん種 わかめ 山菜水煮 かまぼこ 玉葱 椎茸 人参 メロン		りんごジュース バナナ	にこみうどん さつまいものもの メロン		
26	月	おこのみやき わかめのすましじる えだまめ	ごはん	豚肉 もやし 紅生姜 天かす 小葱 キャベツ 鶏卵 山芋	アイスクリーム オレオビスケット	ぎゅうにゅう チップスター	えだまめがゆ たまねぎのみそする こうやどうふのもの	ナゲット おにぎり	
27	火	★ちくわのいそべあげ ピーマンのおかかあえ たまごスープ	かしわごはん	ちくわ 青海苔 ビーマン もやし 鰾節 青梗菜 鶏卵 えのき	スキムミルク ☆チョコクッキートースト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな やさいスープ	ピザ	
28	水	チキンカレー ツナサラダ りんご	とうもろこしごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく ツナ コーン キャベツ	ココア ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ とりにくのもの にんじんのスープ りんご	コロケ おにぎり	
29	木	★さかなのこぼんあげ トマトとじゃこのサラダ えのきのすましじる	うめぼしごはん	エソのすり身 鶏挽肉 おから 蓮根 人参 さつまい 椎茸	スキムミルク ☆カプチーノケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ すりみのもの たまねぎのすましじる	アメリカン ドッグ	
30	金	ちくぜんに さけのポテトサラダ オレンジ	のりごはん	鶏肉 大根 人参 里芋 蓮根 糸こんにゃく 厚揚げ 椎茸	☆フルーツポンチ	りんごジュース マリー	トマトがゆ ちくぜんに じゃがいものクリームに	ささみフライ おにぎり	



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

熊本県 筍のひこずり

味噌炒めのことをひこずりとよびます。ひこずりとは、「こすってひきずる」つまり、味噌でこすり合わせるようにして作るという意味だそうです。

材料(4人分)

- * 筍 100g
- * 人参 50g
- * 油揚げ 5g
- * 小ねぎ 30g
- * ごま油 15g
- * 味噌 12g
- * 三温糖 4g
- * 薄口醤油 20g
- * みりん 10g

作り方

1. 筍と人参を短冊に切ります。
2. ごま油をひき、1を炒めます。
3. 三温糖、味噌、薄口醤油、みりんを味付けをして完成です。

