

# 献立予定表

加布里保育園  
平成29年8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	火	ぶたにくのしょうが焼き ワカメスープ リンゴ	うめぼしごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし 生姜 椎茸 にんにく 砂糖 醤油 わかめ えのき リンゴ	スキムミルク ☆マーブルクッキー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ ささみのにももの たまねぎのスープ リンゴ	ピザ	
2	水	すどり ツナサラダ やきかぼちゃ	ごはん	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 ツナ キャベツ 胡瓜 コーン 鶏卵 しらす	カフェオレ ☆やきとうもろこし	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものにももの キャベツスープ	ナゲット おにぎり	
3	木	★さかなのトマトチーズやき にらのたまごスープ キウイ	ごはん	赤魚 トマト ケチャップ 玉葱 バジル チーズ 塩コショウ にら 鶏卵 椎茸	☆プリン	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ にざかな トマトスープ	たこやき	
4	金	パンクキンシチュー ひじきサラダ ぶどう	コーンライス	鶏肉 玉葱 人参 南瓜 コーン ブロッコリー 牛乳 芽ひじき もやし 胡瓜 梅肉	スキムミルク ☆カステラ	りんごジュース チーズ	ひじきがゆ かぼちゃのにももの ふのすましじる	ポテトもち おにぎり	
5	土	わかめラーメン オクラのあえもの バナナ	ちゅうかめん	豚肉 白菜 人参 コーン わかめ ごま油 オクラ 薄あげ しらす 胡瓜		ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ ブロッコリーのにももの にんじんスープ バナナ		
7	月	★さかなのマヨコーンやき じゃがいものすものもの どうふのみそしる	ごはん	鮭 コーン えのき チーズ マヨネーズ じゃが芋 ささみ 胡瓜 人参 白胡麻	スキムミルク カスタードケーキ チーズ	オレンジジュース まがりせんべい	おかゆ じゃがいものにももの どうふのみそしる	コロケ おにぎり	
8	火	マーボーどうふ きゅうりのちゅうかサラダ プチゼリー	ごはん	豆腐 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 小ネギ 赤味噌 味噌 胡瓜 ささみ 胡麻油	スキムミルク ☆あずきのスコーン	りんごジュース たまごボーロ	おかゆ マーボーどうふ たまねぎのスープ	かいてんやき	
9	水	チキンなんばん ふのすましじる パイン	ごはん	鶏肉 塩コショウ 小麦粉 鶏卵 醤油 みりん 料理酒 砂糖 酢 玉葱 人参 麩	スキムミルク ☆くるみマフィン	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ さつまいものにももの キャベツのトマトスープ	ささみフライ おにぎり	
10	木	★さかなのてりやき かぼちゃサラダ きのことスープ	ゆかりごはん	青魚 砂糖 醤油 料理酒 深ネギ かぼちゃ 胡瓜 人参 ベーコン 鶏卵 麩	☆フルーツゼリー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ふのみそしる かぼちゃのうまに	ピザ	
11	金	<b>やまのひ</b>							
12	土	ぎゅうどん にまめ オレンジ	むぎごはん	牛肉 玉葱 人参 椎茸 鶏卵 深ネギ 砂糖 醤油 酒 いらり さつま芋 黒胡麻		ぎゅうにゅう ウエハース	にこみうどん かぼちゃのにももの ヨーグルト		
14	月	なつやさいカレー きのことあおなのおひたし バナナ	だいずごはん	鶏肉 玉葱 人参 茄子 南瓜 にんにく しめじ 胡瓜 もやし 鶏卵 イナリ揚げ	スキムミルク かつぱえびせん チーズ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ なすのみそに キャベツスープ バナナ		
15	火	<b>おべんとうじさんび</b>							
16	水	ポトフ だいにんとじゃこのサラダ スイカ	わかめごはん	ウインナー 椎茸 ヤングコーン ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋	スキムミルク ☆アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう バナナ	えだまめがゆ じゃがいものにももの バスラス スイカ	ナゲット おにぎり	
17	木	★さかなのマリネ なすのみそしる オレンジ	ごはん	まだら 塩コショウ 小麦粉 片栗粉 玉葱 セロリ 人参 かつお節 茄子 イナリ揚げ	ココア ☆バナナヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ にざかな なすのみそしる オレンジ	たこやき	
18	金	ぶたじる だいずとにらのいためもの トマト	のり ごはん	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 大根 もやし さつま芋 厚揚げ 生姜 ちくわ	スキムミルク ☆チョコチップクッキー	オレンジジュース チーズ	おかゆ さつまいものにももの ぐだくさんみそしる	ポテトもち おにぎり	
19	土	ピビンバ うずらのすましじる プチゼリー	むぎごはん	牛挽肉 人参 竹の子 山菜 にら もやし にんにく 生姜 白ネギ 白胡麻		ぎゅうにゅう コロソ	にこみうどん ささみのにももの ヨーグルト		
21	月	★おさかなハンバーグ ちゅうかうコーンスープ えだまめ	ごはん	すり身 玉葱 人参 さやいんげん 片栗粉 味噌 かりん 砂糖 白胡麻	ミロ オールレーズン バナナ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ にくじゃが えだまめのスープ	コロケ おにぎり	
22	火	にくじゃが マカロニサラダ キウイ	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく 深ネギ マカロニ 胡瓜 鶏卵	スキムミルク ☆シフォンケーキ	オレンジジュース チョイス	おかゆ にざかな ふのすましじる	アメリカン ドッグ	
23	水	★さかなのちゅうかあえ たまねぎのみそしる パイン	じゃこうめごはん	まだら ピーマン 人参 玉葱 酢 砂糖 ごま油 醤油 小ねぎ イナリ揚げ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどうふのにももの たまねぎのみそしる	ささみフライ おにぎり	
24	木	ミネストローネ チキンサラダ オレンジ	わかめごはん	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ヤングコーン ダイストマト スパゲティ	カフェオレ ☆やさいのもちもちパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものもとものに にんじんスープ オレンジ	かいてんやき	
25	金	《おたんじょうかい》 やきにくどん あげちくわ トマトとレタスのスープ ブルーベリーゼリー	ざつこくごはん	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ ちくわ 青海苔 ベーコン トマト 鶏卵 レタス	ミックスジュース ☆おたんじょうデザート	りんごジュース ムーンライト	おかゆ ささみのにももの レタスのスープ ヨーグルト	ナゲット おにぎり	
26	土	♪タイピーエン だいずのからあげ なし	はるさめ	豚肉 イカ 白菜 人参 竹の子 長ネギ シメジ えび 水煮大豆 にんにく 醤油		ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ ブロッコリーのにももの はるさめのスープ なし		
28	月	★さかなのチーズみそやき チンゲンサイのスープ トマト	ごはん	赤魚 塩こしょう 味噌 マヨネーズ チーズ 大葉 青梗菜 鶏ガラスープ 鶏卵	スキムミルク こつぶっこ チーズ	オレンジジュース ビスコ	おかゆ さつまいものにももの キャベツスープ	ポテトもち おにぎり	
29	火	カレースープ わかめとじゃこのナムル スイカ	ごはん	鶏挽肉 人参 ごぼう レタス 豆腐 豆乳 イナリ 白ネギ わかめ しらす もやし	スキムミルク ☆♪☆おふのラスク	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ ささみのにももの ふのすましじる スイカ	たこやき	
30	水	チーズオムレツ もやしのごまあえ クラムチャウダー	りよくおやさい ごはん	鶏卵 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー チーズ ウインナー 人参 ダイストマト	カフェオレ ☆ドーナツ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな たまねぎのみそしる	コロケ おにぎり	
31	木	★さけのなんばんづけ はんぺんのスープ ぶどう	なっとうごはん	鮭 塩コショウ 小麦粉 玉葱 パプリカ 白ネギ 酢 砂糖 醤油 はんぺん	スキムミルク ☆ちんすこう	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの やさいのスープ	ピザ	



## 夏バテ予防の食事

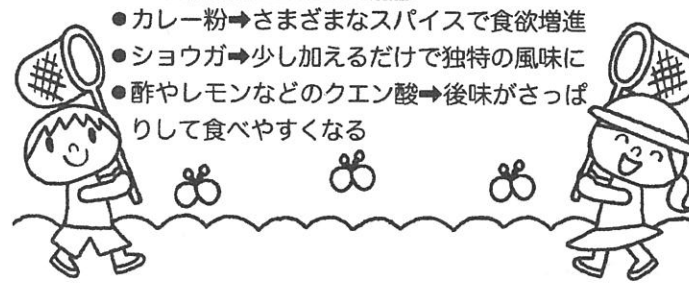
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



### 熊本県郷土料理 タイピーエン (太平燕)

もともと中国・福建省の料理だったものが、華僑によって熊本に伝えられた太平燕。お肉に魚介、野菜も食べられるバランスのよいレシピで

材料 1人分		
*豚肉	9g	*春雨
*生いか	8g	*かまぼこ
*白菜	15g	*鶏ガラの素
*人参	5g	*酒
*筍	7g	*水
*長ネギ	8g	*塩こしょう
*しめじ	5g	*ごま油
*むきえび	10g	
*うずらの卵	18g	

1. 豚肉は一口大の削ぎ切りにする。生いかは鹿の子の切れ目を入れて、一口大の削ぎ切りにする。
2. 白菜は一口大のざく切りにし、人参、筍は短冊切り、長ネギはななめ薄切りにする。しめじは石突きを取り小房に分ける。
3. 春雨は戻して食べやすく切る。かまぼこは8mm厚さに切る。
4. 酒、水、鶏ガラの素を鍋に入れ加熱し、1、2とむきえびを入れる。材料がやわらかくなったら、3、熱湯に通したうずらの卵を入れ、塩こしょうで味を調え、ごま油を加える。