

献立予定表



加布里保育園
平成30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、★は魚類の主菜料理です。
 ※ 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	金	とりのうめそやき はるさめスープ とうもろこし	ごはん	鶏肉 玉葱 人参 ねぎ 味噌 わかめ 春雨 干し椎茸 とうもろこし	スキムミルク ☆コロケパン	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ ころやどうふのもの はるさめスープ	ナゲット おにぎり
2	土	きつねうどん はんぺんサラダ オレンジ	うどん	うどん 玉葱 人参 干し椎茸 イナリ 揚げ はんぺん ブロッコリー 胡瓜		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものもの たまねぎのスープ オレンジ	
4	月	ベーコンエッグ ぶたしゃぶサラダ きこのみそしる	ごはん	鶏卵 ベーコン 豚肉 人参 もやし キャベツ 胡瓜 エリンギ えのき 玉葱	ココア バナナ アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ さつまいものもの キャベツのみそしる	ポテトもち おにぎり
5	火	★さかなのマヨネーズやき かまぼこのすましじる えだまめ	ごはん	まだら チーズ 玉葱 しめじ かまぼこ 人参 小ねぎ 枝豆	スキムミルク ☆どうふドーナツ	ぎゅうにゅう チョイス	えだまめがゆ にざかな にんじんスープ	かいてんやき
6	水	ハヤシライス コールスローサラダ パイナップル	ぎっくごはん	玉葱 人参 しめじ 牛肉 コーン かにかま 人参 もやし キャベツ 胡瓜	スキムミルク ☆まっちゃクリームチーズマフィン	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ ブロッコリーのもの ふのすましじる オレンジ	コロケ おにぎり
7	木	やきビーフン ちゅうかふうコンスープ バナナ	ごはん	ビーフン 豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ 干し椎茸 コーン缶 鶏卵	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ビーフンのいためもの コンスープ バナナ	たこやき
8	金	★ちくわのポテトフライ だいこんのみそしる プチゼリー	すきやきごはん	ちくわ じゃが芋 鶏卵 玉葱 大根 イナリ揚げ 小ねぎ 牛肉 ごぼう	☆みたらしだんご	オレンジジュース ウエハース	おかゆ じゃがいものもの だいこんのみそしる	ナゲット おにぎり
9	土	おべんとうじさんび			りんごジュース おかしセット	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのおやき たまねぎのスープ	
11	月	だいたいのからあげ キャベツスープ トマト	なめたけごはん	水煮大豆 にんにく かつお節 玉葱 人参 キャベツ 小ねぎ トマト えのき	ミロ チーズ カール	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ とうふのもの トマトスープ	ナゲット おにぎり
12	火	やきにくふういため ふのみそしる とうもろこし	ごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし しめじ ピーマン 麩 わかめ とうもろこし	スキムミルク ☆シュガーパイ	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのもの ふのみそしる	ピザ
13	水	にくじゃが アメリカンチェリー カレーパゲティサラダ	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 深ねぎ パスタ 鶏卵 胡瓜	スキムミルク ☆まるボーロ	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ にくじゃが パスタスープ	ポテトもち おにぎり
14	木	★さかなのみそやさいやき オニオンスープ オレンジ	ごはん	青魚 小麦粉 味噌 玉葱 人参 ピーマン ベーコン オレンジ	☆プリン	りんごジュース まがりせんべい	おかゆ にざかな オニオンスープ オレンジ	ささみフライ おにぎり
15	金	★さけのしおやき こまつなのサラダ アスパラとしめじのスープ	なっとうごはん	鮭 小松菜 ささみ 胡瓜 もやし 人参 鶏卵 ベーコン アスパラガス しめじ	スキムミルク ☆コロコロドーナツ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ アスパラのもの こまつなのスープ	かいてんやき
16	土	マーボーどうふどん トクペイリチー メロン	むぎごはん	豚挽肉 生姜 玉葱 人参 小ねぎ 豆腐 豚肉 人参 干し椎茸 昆布		ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ マーボーどうふ にんじんスープ メロン	
18	月	わふうオムレツ おぐらのあえもの キャベツのみそしる	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 玉葱 人参 干し椎茸 小ねぎ おくら しらす わかめ 胡瓜	カフェオレ チーズ ベジタブル	オレンジジュース ベジタべる	おかゆ さつまいものもの キャベツのみそしる	コロケ おにぎり
19	火	★カレット パスタスープ えだまめ	きのこごはん	ツナ じゃが芋 玉ねぎ バセリ レモン汁 鶏卵 パン粉 ベーコン パスタ	スキムミルク ☆チーズスコーン	ぎゅうにゅう とんがりコーン	えだまめがゆ パスタスープ じゃがいものもの	ナゲット おにぎり
20	水	きりぼしだいこんのちくぜんに にくみそごぼうサラダ とうもろこし	ごはん	鶏肉 切り干し大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 里芋 深ねぎ 豚挽肉	スキムミルク ☆よもぎまんじゅう	りんごジュース チーズ	おかゆ だいこんのもの ほうれんそうのスープ	たこやき
21	木	《おたんじょうかい》ハンバーグ ツナサラダ レインスープ パイナップル	わかめごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏卵 牛乳 パン粉 ツナ 胡瓜 キャベツ	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのもの はるさめスープ オレンジ	ポテトもち おにぎり
22	金	★さかなのごうそうばんこやき チンゲンサイのスープ トマト	のりごはん	青魚 鶏卵 パン粉 バジル パセリ チンゲンサイ えのき 干し椎茸	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう ブリッツ	トマトがゆ にざかな ちんげんさいのスープ	アメリカドック
23	土	ミートスパゲティ バナナ	バターロール	パスタ 合挽肉 玉ねぎ 人参 カット トマト 粉チーズ バジル バナナ		りんごジュース しろいふうせん	にこみうどん にんじんのそばろに バナナ	
25	月	とりからあげとなすのおろしに わかめスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 生姜 なす 大根 小ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ えのき 干し椎茸	あおりんごゼリー うすやきせんべい	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ なすのおろしに にんじんスープ オレンジ	ナゲット おにぎり
26	火	すきやきふうにくみ マカロニサラダ キウイ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき マロニー 焼き豆腐 白菜 深拌	スキムミルク ☆たかなトースト	りんごジュース リッツ	おかゆ さつまいものもの こまつなのスープ りんご	かいてんやき
27	水	★さかなのきのこあんかけ はくさいスープ とうもろこし	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 白菜 玉ねぎ 小ねぎ とうもろこし	ミロ ☆♪ふんわりおからクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな はくさいスープ	ピザ
28	木	カレースープ ちくわのあえもの えだまめ	ごましごはん	鶏挽肉 人参 ごぼう 豆腐 レタス 白ねぎ イナリ揚げ 豆乳 ちくわ	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	オレンジジュース たまごボーロ	えだまめがゆ じゃがいものもの たまねぎのみそしる	コロケ おにぎり
29	金	★おさかなハンバーグ ふのすましじる ピーマンともやしのおかかあえ	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 いんげん 白胡麻 ピーマン もやし かつお節	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのもの ふのすましじる	ささみフライ おにぎり
30	土	ジャージャーめん ♪モロヘイヤのおひたし なつみかん	ちゅうかめん	中華麺 豚挽肉 生姜 筍 白ねぎ 胡瓜 鶏卵 トマト モロヘイヤ		ぎゅうにゅう きどりっこ	かぼちゃがゆ にんじんスープ モロヘイヤのおひたし	



朝ごはんをたべよう！！
 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ボーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く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。
 忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるご飯食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具沢山のスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は味噌を入れて味を調えるだけにしておく簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚さず、洗いのものが少なくすみます。



沖縄県 クーブイリチー

昆布と豚肉を炒める沖縄料理です。「よろこんぶ」として縁起のよい、琉球料理を代表する一品！！

- 1人分
- ・豚肉スライス 20g
 - ・人参 10g
 - ・干し椎茸 2g
 - ・すき昆布 1.5g
 - ・油 1g
 - ・砂糖 2g
 - ・みりん 10g
 - ・料理酒 1g
 - ・醤油 3.5g

- 作り方
- ①すき昆布は水に戻し、食べやすい長さに切る。
 - ②干し椎茸は水に戻して干切り、人参は短冊切りにする。
 - ③豚肉、椎茸、人参を炒め、すき昆布も加えて炒める。
 - ④油が全体になじんだら、椎茸のもどし汁少々と調味料を加え、中火にして煮込む。