

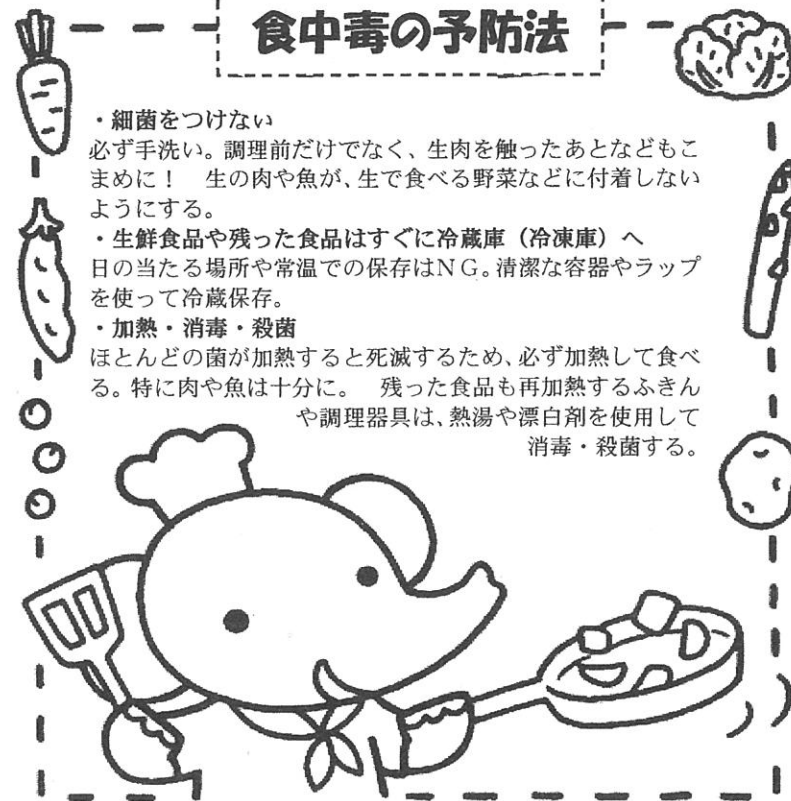
献立予定表

加布里保育園 平成30年7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
2	月	チーズハンバーグ フライドポテト トマトとレタスのスープ	ごはん	合挽肉 おから 玉ねぎ ピーマン 人参 鶏卵 パン粉 チーズ	カフェオレ りんご コロン	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ とうふのすましじる じゃがいものにももの	おにぎり ナゲット
3	火	★ちくわのいそべあげ ひじきのごもくに なすのみそしる	ごはん	竹輪 青海苔 鶏肉 鶏卵 ひじき 干し椎茸 水煮大豆 人参	スキムミルク ★キャラットスコーン	りんごジュース バナナ	ひじきがゆ かぼちゃのにももの なすのみそしる	たこやき
4	水	がめに はるさめときのこのサラダ オレンジ	のりたまごはん	鶏肉 深ネギ 蓮根 人参 じゃが芋 厚揚げ 大根 干し椎茸	スキムミルク ★シフォンケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ ふのくたくたに ぐだくさんスープ	おにぎり ポテトもち
5	木	てりやきチキン いわしのつみれじる やきかぼちゃ	あおなとじゃこの まぜごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ごま 醤油 味噌 いわしのすり身 生姜	★フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃがゆ だいこんスープ ブロッコリーのにももの	ピザ
6	金	『おたんじょうかい』★エビフライ たなばたゼリー ゴママヨサラダ あまのがわスープ	たなばたちらし	海老フライ 蒟蒻 オクラ 人参 小葱 キャベツ 胡瓜 豚肉	ぶどうジュース ★おたんじょうデザート	りんごジュース バターサブレ	おかゆ にざかな あまのがわスープ ヨーグルト	おにぎり ナゲット
7	土	あんかけチャーハン しゅうまい スイカ	ごはん	白菜 ニラ 鶏卵 人参 蒲鉾 もやし しゅうまいの皮 豚挽肉		ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ さつまいものミルクに にんじんスープ スイカ	
9	月	ベーコンエッグ きんぴらごぼう なつやさいスープ	たかなごはん	ベーコン 鶏卵 牛蒡 角天 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 トマト	スキムミルク チョコリエール チーズ	りんごジュース ウエハース	しらすがゆ こうやどふのにももの なつやさいスープ	おにぎり ササミフライ
10	火	あつあげのみそに マカロニサラダ キウイ	なつとうごはん	鶏肉 厚揚げ 人参 水煮大豆 ちくわ 干し椎茸 小葱 鶏卵	スキムミルク ☆くるみマフィン	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ とうふのみそに なつとうのスープ	かいてんやき
11	水	★さかなのイタリアンマリネ にらのかきたまスープ パイン	コーンじゃこ ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン 豆腐 小葱	スキムミルク ★ラングドシャ	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ ブロッコリーのにももの やさしいスープ	おにぎり ナゲット
12	木	にくじゃが さけのバスタサラダ トマト	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 深ネギ	ココア ♪★しおちんすこう	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にくじゃが トマトのスープ	アメリカンドック
13	金	★にざかな ふのみそしる あつあげのにびたし	ごはん	青魚 生姜 玉ねぎ 麩 わかめ 胡瓜 もやし 人参 鶏卵 豚肉	★フルーツゼリー	オレンジジュース チーズ	おかゆ にざかな ふのみそしる	おにぎり コロケ
14	土	ピピンパどん かまぼこのすましじる キウイ	むぎごはん	牛挽肉 にら もやし 人参 山菜 の水煮 竹の子 深ねぎ 白ごま		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さつまいものにももの そうめんのすましじる	
16	月	うみのひ						
17	火	★さかなのトマトチーズやき コンソメスープ にんじんのグラッセ	ふりかけごはん	鮭 トマト チーズ バジル 玉ねぎ 人参 パスタ 人参 バター	★ミルクもち	りんごジュース うすやきせんべい	おかゆ さかなとトマトのにももの オニオンスープ	たこやき
18	水	マーボーなす だいこんとじゃこのサラダ とうもろこし	ごはん	豚挽肉 茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 小葱 鶏卵	カフェオレ ★バナナケーキ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ だいこんスープ なすのみそに	おにぎり ポテトもち
19	木	チキンサラダ とうふのすましじる オレンジ	★うなぎごはん	うなぎ ささみ 胡瓜 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ	ミロ ★ホットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの キャベツのみそしる オレンジ	ピザ
20	金	わふうからあげ ごぼうサラダ はくさいスープ	しそわかめ ごはん	鶏肉 生姜 砂糖 鶏卵 ベーコン 人参 牛蒡 白胡麻 白菜	スキムミルク ★おふのラスク	オレンジジュース バナナ	おかゆ ささみのにももの はくさいスープ	おにぎり ナゲット
21	土	トマトクリームパスタ ぶどう	バターロール	ベーコン トマト 生クリーム 玉ねぎ ピーマン 舞茸 しめじ		ぎゅうにゅう カール	にこみうどん じゃがいものにももの ぶどう	
23	月	とりのようふうやき かきたまじる ごまブロッコリー	ごはん	鶏肉 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ マヨネーズ 鶏卵	ぎゅうにゅう ブラウンシュガー チーズ	オレンジジュース チョイス	おかゆ ブロッコリーのにももの キャベツスープ バナナ	おにぎり ささみフライ
24	火	★さかなのフレンチフライ きのこスープ えだまめ	のりごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ 冬瓜 しめじ えのき	ココア ★ラスク	りんごジュース こつぶっこ	えだまめがゆ にざかな にんじんスープ	かいてんやき
25	水	おべんとうじさんび			りんごジュース ★ごまだんご	ぎゅうにゅう さやえんどう	かぼちゃのリゾット トマトとうふのサラダ	おにぎり ポテトもち
26	木	さつまじる とうふとじゃこのサラダ スイカ	うめぼしごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ こんにゃく さつまいも 豆腐 コーン 胡瓜	★ひやしぜんざい	りんごジュース ミニキャラメルコーン	おかゆ さつまいものミルクに とうふのみそしる スイカ	アメリカンドック
27	金	★さかなのたつたあげ じゃがいものすのもの あつあげのスープ	ごはん	青魚 深ねぎ しょうゆ 砂糖 料理酒 じゃがいも 人参 鶏ささみ	スキムミルク ★とうにゅうレモンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものスープ ブロッコリーとさかなのにももの	おにぎり ナゲット
28	土	♪なつとううどん あげちくわ パイン	うどん	うどん麺 納豆 オクラ しらす 白ごま 梅肉 わかめ 人参		オレンジジュース バナナ	なつとうどん かぼちゃのにももの ヨーグルト	
30	月	なつやさいカレー ひじきサラダ オレンジ	とうもろこしごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす ひじき 胡瓜 ツナ もやし	チップスター アイスクリーム	ぎゅうにゅう ベジたべる	ひじきがゆ ふのすましじる なつやさいのにももの	おにぎり コロケ
31	火	★さかなのあまずいため きゅうりのちゅうかサラダ プチゼリー	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 ケチャップ 片栗粉	スキムミルク ★チーズむしパン	ぎゅうにゅう アスバラガス	おかゆ にざかな オニオンスープ	ピザ

食中毒の予防法



- ・細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- ・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- ・加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱するふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

沖縄県郷土料理 塩ちんすこう

沖縄の伝統のお菓子です。琉球王家や貴族の間でも祝儀法事といった特別な日以外にはめったに口にすることができないほど珍重されていたそうです。現在は小麦を使っていますが本来は米の粉を蒸して砂糖とラードをこね、型にとったものだったといえます。

- 材料 約30個分
- ・薄力粉 100g
 - ・ラード 50g
 - ・砂糖 50g
 - ・塩 2g



作り方

- ①ラードと砂糖をボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ②①にふるった小麦粉を入れ、ゴムべらでできるようにして混ぜ合わせます。
- ③②がそばろ状になったら塩を加え、塩が全体に行きわたるようにさっくりと混ぜます。
- ④手でひとつひとつまとめます。(ポロポロしていてまとまりにくいですが、手のひらで押すようにして混ぜるとまとまりやすいです。)
- ⑤6～7g(約30個分)に分け、手のひらで丸めて、オーブンシートを敷いた天板の上に並べます。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで、20～22分焼きます。焼きあがったら、天板ごと取り出してしっかり冷めます。