

献立予定表



※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	水	とりのからあげ ナポリタン はくさいスープ	うめぼしごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー パスタ 白菜 小ねぎ 梅干し	スキムミルク ☆ココロクッキー	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ じゃがいものにももの パスタスープ	ナゲット おにぎり	
2	木	★さけのなんばんづけ なすのみそしる えだまめ	ごはん	鮭 小麦粉 玉ねぎ パプリカ 白ねぎ なす イナリ揚げ 小ねぎ 枝豆	スキムミルク ☆まっちゃマーブルクッキー	りんごジュース バナナ	えだまめがゆ なすのみそに たまねぎのスープ	たこやき	
3	金	トマトのオープンやき きのこスープ なし	たかなごはん	じゃが芋 キャベツ ツナ トマト チーズ ベーコン しめじ えのき 玉ねぎ	☆ナタデココヨーグルト	オレンジジュース チーズ	しらすがゆ さつまいものにももの トマトスープ なし	ささみフライ おにぎり	
4	土	ひやしちゅうか こざかなパワー バナナ	ちゅうかめん	中華麺 錦糸卵 ハム きゅうり トマト いろこ 水煮大豆 黒ゴマ バナナ		ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ ふのくたぐたに にんじんスープ バナナ		
6	月	かぼちゃのそぼろに ネバネバあえ トマト	ごはん	南瓜 玉ねぎ 人参 鶏挽肉 干し椎茸 納豆 たらもやし キャベツ トマト	カフェオレ チーズ バナナ	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ かぼちゃのそぼろに なっとうじる	コロッケ おにぎり	
7	火	おこのみやき わかめのすましじる ぶどう	ごはん	キャベツ もやし 豚肉 山芋 鶏卵 小ねぎ 天かす 青海苔 わかめ	ココア ☆アメリカンドック	りんごジュース ブリッツ	おかゆ こうやどうふのもの たまねぎのすましじる	ピザ	
8	水	★さかなのチーズやき だいこんのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ チーズ 大根 イナリ揚げ 小ねぎ 枝豆	☆あおりんごゼリー	オレンジジュース ビスコ	えだまめがゆ にざかな だいこんのみそしる	ポテもち おにぎり	
9	木	むしどりのちゅうかあえ とうふとにらのスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン たら豆腐 干し椎茸 しめじ オレンジ	スキムミルク ☆とうふドーナツ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの とうふのすましじる オレンジ	ささみフライ おにぎり	
10	金	★さかなのちゅうかマリネ フォー・ガー スイカ	ごはん	まだら 小麦粉 玉ねぎ ピーマン 人参 フォー 鶏肉 もやし チンゲン菜	スキムミルク ☆カステラ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものにももの フォーのスープ	たこやき	
11	土	やまのひ							
13	月	チキンカレー オレンジ ブロッコリーのちゅうかあえ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく ブロッコリー 白ゴマ オレンジ	スキムミルク チーズ おにぎりせんべい	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのにももの キャベツスープ		
14	火	なっくとどん そうめんのすましじる プチゼリー	ざっくごはん	豚挽肉 生姜 小ねぎ 納豆 そうめん 玉ねぎ 蒲鉾 プチゼリー 雑穀米	スキムミルク ☆こくとむしパン	りんごジュース エースコイン	おかゆ じゃがいものとなっとうのもの そうめんのすましじる		
15	水	やきラーメン しゅうまい とうもろこし	ラーメン	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小ねぎ シュウマイ	☆さんしょくだんご	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ		
16	木	★さかなのごまダレやき とうふのみそしる ひじきサラダ	ごはん	白身魚 白ゴマ 生姜 豆腐 玉ねぎ 小ねぎ 味噌 ひじき 鶏卵 ツナ	スキムミルク ☆あげたこやき	ぎゅうにゅう ゆきのやど	おかゆ さかなのごまに とうふのみそしる	ナゲット おにぎり	
17	金	★こぼんあげ トマト レタスとあぶらあげのスープ	ゆかりごはん	すりみ 人参 干し椎茸 鶏挽肉 さつま芋 レタス イナリ揚げ もやし	スキムミルク ☆かぼちゃのスフレチーズケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ にんじんのそぼろに レタススープ	ピザ	
18	土	おべんとうじさんび							
20	月	★ちくわのいそべあげ ふのすましじる えだまめ	ごはん	ちくわ 青海苔 玉ねぎ 人参 わかめ 麩 枝豆	ブルーベリーゼリー ビスケット	オレンジジュース きどりっこ	おかゆ さつまいものにももの ふのすましじる	ポテもち おにぎり	
21	火	にくじゃが パスタサラダ ぶどう	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 干し椎茸 糸こんにゃく 深ねぎ 鶏卵	スキムミルク ☆チョコクッキートースト	ぎゅうにゅう ペジタべる	おかゆ にくじゃが パスタスープ ぶどう	アメリカンドック	
22	水	★サーモンフライ バイナップル トマトとレタスのスープ	ごはん	鮭 小麦粉 鶏卵 パン粉 パセリ 粉チーズ ベーコン トマト レタス	スキムミルク ☆くろごまのシフォンケーキ	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ にざかな キャベツスープ	かいてんやき	
23	木	ベーコンエッグ わかめのみそしる こうやどうふのふくめに	ごはん	ベーコン 鶏卵 玉ねぎ わかめ じゃが芋 イナリ揚げ 高野豆腐 人参	☆カルピスカンてん	りんごジュース チーズ	おかゆ こうやどうふのもの たまねぎのみそしる	ささみフライ おにぎり	
24	金	かぼちゃコロッケ オニオンスープ オレンジ	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 南瓜 小麦粉 鶏卵 パン粉 ベーコン スパゲティ	スキムミルク ☆シュガークッキー	ぎゅうにゅう ポテコ	おかゆ かぼちゃのにももの オニオンスープ オレンジ	ナゲット おにぎり	
25	土	コーンとわかめのスープ ♪ゴーヤとしおこんぶのかきあげ	タコライス	コーン わかめ なす パプリカ 合挽肉 チーズ レタス 胡瓜 トマト		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ なすのみそに レタスとトマトのスープ		
27	月	チキンなんばん キャベツスープ なし	ごはん	鶏肉 小麦粉 鶏卵 玉ねぎ 人参 キャベツ 小ねぎ なし	アイスクリーム とうにゅうウエハース	りんごジュース チーズ	おかゆ にんじんのそぼろに キャベツスープ なし	ナゲット おにぎり	
28	火	《おたんじょうかい》やきにくどん あげちくわ レタスのスープ スイカ	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ピーマン ちくわ レタス スープ	☆オレンジジュース おたんじょうデザート	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 スイカ	ピザ	
29	水	★さかなのトマトニエル えのきのすましじる ごまブロッコリー	ごはん	青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 バター えのき わかめ ごまブロッコリー	スキムミルク ☆マカロニきなこ	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 たまねぎのすましじる	コロッケ おにぎり	
30	木	ハンバーグ ツナサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パン粉 牛乳 鶏卵 ツナ キャベツ 胡瓜	☆フルーツしらたま	ぎゅうにゅう こつぷっこ	おかゆ とうふのにももの かぼちゃのみそしる	ささみフライ おにぎり	
31	金	★さかなのフレンチフライ こまつなスープ とうもろこし	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ 小松菜 えのき 人参 干し椎茸	スキムミルク ☆バナナケーキ	オレンジジュース うすやきせんべい	おかゆ にざかな こまつなスープ	かいてんやき	

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

沖縄県郷土料理 タコライス

タコライスは、味付けした挽肉ときざんだ野菜、チーズ、サルサソースなどを、皿に盛った白米の上にのせた料理です。メキシコからアメリカを経由して沖縄に渡ったタコスがアレンジされて、沖縄料理のひとつとなったそうです。今回は給食用にアレンジしたレシピを載せています。

4人分

〈ごはん〉	〈肉ソース〉
* 精白米 2合	* オリーブ油 小さじ1/2
* 水 適宜	* にんにく(おろし) 小さじ1/2
* プロセスチーズ	* 玉ねぎ 200g
	* 合挽肉 140g
	* トマトケチャップ 大きじ2

〈トッピング〉

* レタス 160g	* ウスターソース 大きじ1
* きゅうり 100g	* チリソース 小さじ1/2
* トマト 200g	* しょうゆ 小さじ2/3
	* 塩 小さじ1/3
	* こしょう 少々

- ① ご飯を炊きます。炊き上がったたらダースに切ったプロセスチーズを混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンにオリーブ油を引き、みじん切りにしたにんにくを入れ香りをだします。
- ③ 合挽肉、みじん切りにした玉ねぎを炒め、調味料で味を整えます。少し水分をとばすように。
- ④ レタス、きゅうりは千切りに、トマトはダース型にきります。
- ⑤ どんぶりにごはんを盛り、レタス、きゅうりを敷き、真ん中に③を乗せ、トマトを散らしてできあがりです。