

献立予定表

加布里保育園
平成30年9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	
1	土	焼きそば オレンジ	ロールパン	焼きそば麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし マヨネーズ		ぎゅうにゅう さやえんどう	にこみうどん さつまいものもの ヨーグルト		
3	月	★さかなのピカタ オニオンスープ キャベツのうめマヨサラダ	ごはん	鮭 パルメザンチーズ 鶏卵 パセリ 小麦粉 ケチャップ 玉ねぎ	ココア りんご ルヴァン	りんごジュース チーズ	おかゆ ささみのもの キャベツスープ	ポテトもち おにぎり	
4	火	《おたんじょうかい》てりやきチキン なし パスタサラダ とうがんのスープ	きのこ ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ごま 醤油 みりん パスタ 胡瓜 マヨネーズ	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう コロン	おかゆ こうやどうふのもの とうがんスープ	アメリカン ドック	
5	水	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのみそしる とうもろこし	ごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし 生姜 椎茸 にんにく 南瓜 小ねぎ	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	オレンジジュース バナナ	おかゆ かぼちゃのもの オニオンスープ	ナゲット おにぎり	
6	木	ハヤシライス ちくわのあえもの パイナップル	ざっくごはん	牛肉 玉葱 人参 しめじ しらす おくら わかめ 胡瓜 かぼす	カフェオレ ☆バナナヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ じゃがいものミルクに にんじんスープ	たこやき	
7	金	★さかなのゴママヨやき ♪コーンチャウダー えだまめ	ごはん	赤魚 しめじ 白ごま 味噌 マヨネーズ 小ねぎ 玉ねぎ	スキムミルク ☆あげパン	りんごジュース ペジタべる	えだまめがゆ にざかな とうにゅうチャウダー	コロケ おにぎり	
8	土	きのこいりおやこどんぶり だいたずのあまからあげ スイカ	もちむぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 椎茸 しめじ 深ねぎ 人参 水煮大豆		ぎゅうにゅう リッツ	にこみうどん ブロックのもの スイカ		
10	月	あつあげのみそに じゃこわかめのナムル キウイ	ごはん	鶏肉 人参 竹輪 厚揚げ 水煮大豆 椎茸 小ねぎ しらす 鶏卵	ミロ サッポロポテト チーズ	りんごジュース まがりせんべい	しらすがゆ とうふのみそに ほうれんそうのスープ	ささみフライ おにぎり	
11	火	★さかなのフライ チンゲンサイのスープ トマト	ごはん	青魚 鶏卵 小麦粉 パン粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 醤油	スキムミルク ☆レーズンむしぼん	ぎゅうにゅう ウエハース	トマトがゆ ささみのもの チンゲンサイのスープ	かいてん やき	
12	水	チーズオムレツ ♪ワタタンさんみスープ バナナ	のりごはん	鶏卵 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー チーズ	☆タピオカヨーグルト	りんごジュース ブリッツ	あおながゆ やさいスープ かぼちゃのもの バナナ	ポテトもち おにぎり	
13	木	★さかなのマリネ にらのたまごスープ ぶどう	ゆかりごはん	まだら 玉葱 胡瓜 セロリ トマト パセリ にら 椎茸 えのき	スキムミルク ☆ことうシフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな じゃがいものスープ ぶどう	ピザ	
14	金	すきやきふうにくみ はんぺんサラダ なし	ごはん	牛肉 玉葱 人参 えのき 椎茸 マロニー 豆腐 深ネギ 白菜	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 さつまいものもの マロニーのスープ なし	ナゲット おにぎり	
15	土	ちゅうかどん トマトとじゃこのサラダ パイナップル	むぎごはん	豚肉 白菜 キャベツ 蒲鉾 人参 ヤンゴン うずら卵 ツナ 胡瓜		ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ キャベツスープ こうやどうふのもの		
17	月	けいろうのひ							
18	火	ポークカレー あおなごのこのあえもの りんご	♪パセリライス	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく ほうれん草 しめじ 玉葱	スキムミルク ☆スコーン	りんごジュース チーズ	おかゆ じゃがいものもの にんじんスープ りんご	たこやき	
19	水	★さけのキッシュ えだまめ えのきのすましじる	のりたまごはん	鮭 バイシート パルメザンチーズ 生クリーム 鶏卵 ホウレン草	スキムミルク ☆やきとうもろこし	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのもの たまねぎのスープ	ナゲット おにぎり	
20	木	やさしいため はんぺんのスープ キウイ	ごはん	豚肉 もやし 人参 キャベツ 角天 塩たれ はんぺん 玉ねぎ	スキムミルク ☆チーズマフィン	オレンジジュース サッポロポテト	おかゆ かぼちゃのもの キャベツのスープ	かいてん やき	
21	金	★さかなのきのこあんかけ とうふのみそしる オレンジ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ 片栗粉 豆腐 小ねぎ	カフェオレ ☆パンケーキ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ さかなのもの とうふのみそしる オレンジ	コロケ おにぎり	
22	土	にくうどん こざかなパワ バナナ	うどん	牛肉 玉ねぎ 深ねぎ うどん種 かつお節 出汁昆布 しめじ		ぎゅうにゅう きどりっこ	にこみうどん さつまいものもの バナナ		
24	月	しゅうぶんのひ							
25	火	わふうからあげ もやしのナムル わかめのみそしる	ゆうやけごはん	鶏肉 大根 人参 生姜 深ねぎ もやし 胡瓜 いなり 鶏卵	☆おつきみだんご	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみのもの にんじんスープ	ナゲット おにぎり	
26	水	★さかなのおろしやき レタスのスープ なし	ごはん	赤魚 大根 人参 みりん 醤油 サラダ油 レモン汁 レタス	☆ぶどうゼリー	りんごジュース ムーンライト	おかゆ ブロッコリーのもの レタスのスープ なし	アメリカン ドック	
27	木	アイリッシュチャー ナポリタン とうもろこし	わかめごはん	牛肉 ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー パスタ ウィナー	ココア ☆おからクッキー	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ じゃがいものもの パスタスープ	ポテトもち おにぎり	
28	金	こまつなのサラダ かまぼこのすましじる パイナップル	★すこずし	ささみ 小松菜 人参 胡瓜 もやし マヨネーズ 蒲鉾 うなぎ	スキムミルク ☆カプチーノケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのそぼろに たまねぎのスープ	かいてん やき	
29	土	おべんとうじさんび							

成長期に必須の栄養素がたっぷり! 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

沖縄県郷土料理 黒糖シフォンケーキ

家事や畑仕事の合間に黒糖を食べてひと息ついたり、近所の人があればお茶うけとしてすすめる。お料理やおやつ作りにも使われ、沖縄では黒糖はどの家庭にも常備されているほど身近な存在です。

材料 17cmシフォン型1個分

卵黄 3個
黒砂糖 30g
サラダ油 50cc
薄力粉 70g
牛乳 50cc
ベーキングパウダー 小さじ 1/2
卵白 4個分
グラニュー糖 40g

作り方

- ①ボウルに卵黄を入れて泡だて器でよく混ぜ、黒砂糖を2回にわけて加え、その都度よく混ぜる。白っぽくなるまで混ぜたら、サラダ油を少しずつ加えながらさらによく混ぜる。牛乳も加えて混ぜる。
- ②振るっておいいた薄力粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③別のボウルに卵白を入れて泡立てる。ゆるく角が立ってきたらグラニュー糖を3回にわけて加えながら、つやが出てピンと角が立つまで泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ④メレンゲの1/3量を②に加えて混ぜる。ゴムベラに持ち替え、残りのメレンゲを2回に分けて入れ泡を消さないように切り混ぜる。
- ⑤型に④の生地を流し入れる。大きい泡を消すためにやや高めの位置から入れる。
- ⑥180℃で20分。その後170℃で10分焼く。
- ⑦型を逆さまにし、冷ます。完全に冷めたら出来上がり。

