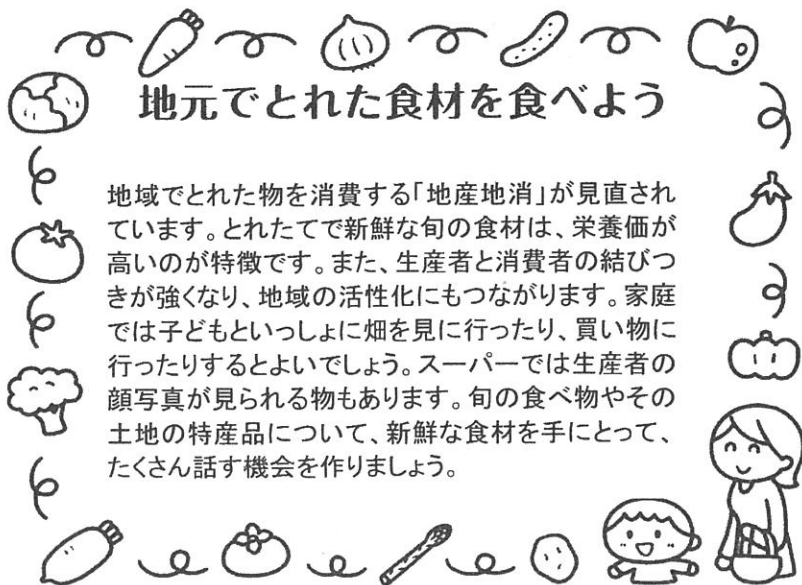


献立予定表



※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	月	★さかなのちゅうかあげ とうがんのスープ オレンジ	ごはん	まだら 生姜 にんにく 白ゴマ オイスターソース 干し椎茸 冬瓜 人参	カフェオレ バナナ ポテロング	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ にざかな とうがんのスープ オレンジ	ナゲット おにぎり	
2	火	やきビーフン だいこんのみそしる なし	なめたけごはん	豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 もやし 干し椎茸 キャベツ 大根 イナリ揚げ	スキムミルク ☆フレンチトースト	りんごジュース ルヴァン	おかゆ ビーフンのいためもの だいこんのみそしる なし	ささみフライ おにぎり	
3	水	すきやきふうに ブロッコリーのサラダ りんご	ごはん	牛肉 玉ねぎ えのき 人参 焼き豆腐 白菜 干し椎茸 深ねぎ 鶏卵	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ ブロッコリーのにももの マロニーのスープ りんご	たこやき	
4	木	★さかなのみそやさいやき はるさめちゅうかスープ えだまめ	ごはん	青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 干し椎茸 わかめ 枝豆	スキムミルク ☆クレープ	りんごジュース バナナ	えだまめがゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ	クロquette おにぎり	
5	金	からあげ ツナサラダ ちゅうかふうコーススープ	ベーコンとチーズのピラフ	鶏肉 ツナ キャベツ きゅうり 人参 もやし わかめ 玉ねぎ コーン 鶏卵	スキムミルク ☆ミルクティスコーン	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ とりのにももの とうにゅうチャウダー	かいてんやき	
6	土	おべんとうじさんび							
8	月	たいいくのひ							
9	火	★さかなのしょうがやき とうふのみそしる ブロッコリーのにびたし	のりたまごはん	鮭 しょうが 玉ねぎ 豆腐 イナリ揚げ 小ねぎ ブロッコリー	ココア ☆ドーナツ	ぎゅうにゅう おさつスナック	おかゆ ブロッコリーのにももの とうふのみそしる	ポテトもち おにぎり	
10	水	クリームシチュー ごましゃぶサラダ りんご	わかめごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 胡瓜 キャベツ 鶏卵	スキムミルク ☆だいなごんケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ じゃがいものクリームに キャベツスープ りんご	アメリカンドック	
11	木	《おたんじょうかい》ミートスパゲティ こまつなのスープ オレンジ	チーズエッグサンド	合挽肉 カットマト 玉ねぎ 人参 パスタ 小松菜 えのき 干し椎茸	グレープジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バターサブレ	おかゆ かぼちゃのにももの こまつなのスープ オレンジ	ささみフライ おにぎり	
12	金	★しるみさかなのいそべあげ わかめのナムル オニオンスープ	ちゅうかふう おこわ	白身魚 生姜 青海苔 わかめ イナリ揚げ 胡瓜 人参 鶏卵 もやし	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ にざかな オニオンスープ	ピザ	
13	土	【そふぼさんかん】 さつまいもサラダ つみれじる かき	まつたけごはん	さつまいも ベーコン 人参 胡瓜 玉ねぎ 鶏卵 魚すり身 生姜大根 深葱	スキムミルク ☆さつまいもチップ	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ さつまいものにももの つみれだんごのスープ かき		
15	月	★さかなのこうそうパンこやき トマトサラダ ちんげんさいのスープ	ごはん	白身魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バジル パセリ トマト チーズ キャベツ	スキムミルク チーズ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ふんわりめいじん	トマトがゆ こうやどうふのにももの ちんげんさいのスープ	ポテトもち おにぎり	
16	火	ミネストローネ にくみそごほうサラダ バナナ	のりのつくだに ごはん	ウインナー ヤングコーン 水煮大豆 じゃが芋 カットマト 干し椎茸 人参	スキムミルク ☆よもぎむしパン	りんごジュース こつぶっこ	おかゆ にんじんのそばろに パスタスープ バナナ	かいてんやき	
17	水	おべんとうじさんび							
18	木	さといものあげだし かきいりしらあえ みかん	♪いりこの たきこみごはん	里芋 人参 大根 小ねぎ 柿 豆腐 しめじ 糸こんにゃく ほうれん草	スキムミルク ☆りんごこうちやケーキ	オレンジジュース チーズ	おかゆ とうふのおろしに ほうれんそうのみそしる みかん	たこやき	
19	金	★さかなのみそに ごまブロッコリー きのごスープ	ごはん	青魚 ブロッコリー 白ゴマ ベーコン しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ	スキムミルク ☆コロquetteパン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにももの オニオンスープ	ナゲット おにぎり	
20	土	わかめラーメン ♪にんじんシリシリ バイナップル	ラーメン	中華麺 豚肉 人参 白菜 コーン ニラ 玉ねぎ ツナ 鶏卵 バイナップル	スキムミルク ☆さつまいもチップ	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ にんじんのそばろに そうめんのすましじる		
22	月	すぶた カリフラワーのサラダ オレンジ	ごはん	豚肉 じゃが芋 蓮根 ピーマン 玉ねぎ 人参 バイナップル カリフラワー 鶏卵	ココア チーズ おさつスナック	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ カリフラワーのにももの さつまいものスープ オレンジ	ナゲット おにぎり	
23	火	★さけのちゃんちゃんやき わかめのすまじる トマト	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし わかめ えのき トマト	☆にんじんゼリー	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ さかなのトマトに キャベツスープ	ささみフライ おにぎり	
24	水	わふうハンバーグ はるさめスープ えだまめ	ごはん	合挽肉 おから 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏卵 パン粉 白菜 しめじ 枝豆	☆フルーツヨーグルト	りんごジュース コロン	えだまめがゆ かぼちゃのにももの はるさめスープ	ピザ	
25	木	がめに マカロニサラダ りんご	ごはん	鶏肉 里芋 人参 蓮根 こんにゃく 厚揚げ 大根 干し椎茸 マカロニ 鶏卵	☆きなこだんご	ぎゅうにゅう うずやきせんべい	おかゆ やさいのにももの パスタスープ りんご	コロquette おにぎり	
26	金	★さかなのきのこあんかけ ふのみそしる バナナ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 麩 わかめ バナナ	スキムミルク ☆ちんすこう	オレンジジュース チーズ	おかゆ じゃがいものにももの ふのみそしる バナナ	アメリカンドック	
27	土	オムライスどんぶり はんぺんのスープ バイナップル	チキンライス	鶏肉 玉ねぎ 人参 ウインナー プロコリー はんぺん 小ねぎ バイナップル		ぎゅうにゅう キャラメルコーン	にこみうどん ブロッコリーのにももの みかん		
29	月	とりのおろしやき れんこんサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん	鶏肉 大根 人参 生姜 深ねぎ 蓮根 ささみ 蓮根 かぼちゃ たまねぎ	ミロ りんご チーズ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ さかなのおろしに かぼちゃのみそしる	ささみフライ おにぎり	
30	火	カレースープ ほうれんそうのきのこあえ バナナ	みかごごはん	鶏肉 人参 ごぼう 豆腐 イナリ揚げ レタス 白ねぎ 豆乳 ほうれん草	スキムミルク ☆スイートポテト	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ とりのにももの ほうれんそうのスープ バナナ	かいてんやき	
31	水	★ちくわのポテトフライ わかめとたまごのスープ オレンジ	そばろごはん	ちくわ じゃが芋 パセリ 小麦粉 鶏卵 パン粉 わかめ 人参 たまねぎ	スキムミルク ☆ハロウィンクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの とうふのすましじる オレンジ	ナゲット おにぎり	



地域でとれた物を消費する「地産地消」が見直されています。とれたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。家庭では子どもと一緒にお店を見に行ったり、買い物に行ったりするとよいでしょう。スーパーでは生産者の顔写真が見られる物もあります。旬の食べ物やその土地の特産品について、新鮮な食材を手にとって、たくさん話す機会を作りましょう。

沖縄県郷土料理 にんじんシリシリ

スライサーで細かくスライスした人参と卵を炒めて調味料で味付けした料理。沖縄の家庭で手軽に作られている。「シリシリ」とは織切りという意味の方言である。また、スライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もある。

4人分

- ・にんじん 200g
- ・たまねぎ 110g
- ・にら 30g
- ・ツナ 1缶
- ・卵 M玉3個
- ・塩こしょう 0.7g
- ・しょうゆ 1.8g
- ・油 小さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、にらは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ② フライパンに油をひいてたまねぎを炒める。
- ③ たまねぎに火が通ったところににんじんを入れてさらに炒める。
- ④ ツナと調味料を入れる。
- ⑤ 溶き卵を入れ混ぜる。
- ⑥ 最後に、にらを入れさっと混ぜてできあがり。