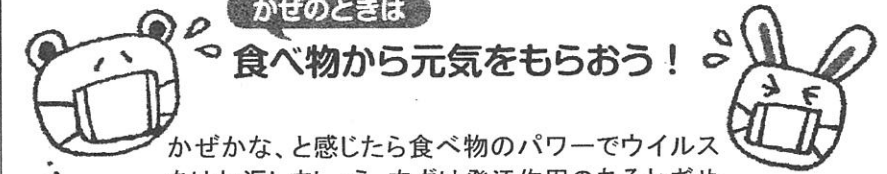


献立予定表

加布里保育園
平成30年11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	木	キャベツとはるさめのいためもの うすあげとうふのスープ トマト	うめぼしごはん	キャベツ 春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ 豆腐 薄揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆カスタードむしパン	りんごジュース チョコイス	トマトがゆ さつまいものにも はるさめスープ	ピザ	
2	金	ぶたじる カリフラワーのサラダ とうもろこし	ひじきごはん	豚肉 玉葱 人参 牛蒡 大根 さ つま芋 もやし 厚揚げ ささみ	カフェオレ ☆ラスク	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ プロックリーのにも ぐだくさんみそしる	おにぎり コロッケ	
3	土	ぶんかのひ							
5	月	ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	ごはん	合挽肉 おから 玉葱 人参 ビー マン 水煮大豆 鶏卵 パン粉	スキムミルク ベジタブル チーズ	りんごジュース どうぶつこのゆめ	おかゆ やさいスープ じゃがいものにも	おにぎり ポテトもち	
6	火	ポークカレー チーズサラダ キウイ	むぎごはん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 カ レールウ にんにく キャベツ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ	アメリカン ドック	
7	水	★さかなのトマトソースかけ ふのすましじる プロックリーのにびたし	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト缶 オリーブ油 しめじ 小麦粉 バジル はちみつ	スキムミルク ☆ラミントン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さかなのトマトに ふのすましじる	おにぎり ささみフライ	
8	木	ポトフ コールスローサラダ みかん	さげごはん	ウインナー 玉葱 しめじ にんじ ん じゃがいも パスタ 水煮大豆	ミロ ☆チーズケーキ	りんごジュース ミニキャラメルコーン	おかゆ とりのにも たまねぎのスープ みかん	たこやき	
9	金	★こぼんあげ だいこんのみそしる えだまめ	かしわごはん	エソのすり身 鶏挽肉 人参 い んげん 椎茸 蓮根 さつまいも	スキムミルク ☆バタークッキー	オレンジジュース ブリッツ	えだまめかゆ すりみのにも だいこんのみそしる	おにぎり ナゲット	
10	土	アマトリチャーナ フルーツサラダ アップルティー	ぶどうパン	ベーコン トマト缶 玉葱 ケチャッ プ コンソメ 粉チーズ		ぎゅうにゅう きどりっこ	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト		
12	月	★さかなのちゅうかあえ わかめスープ とうもろこし	ごはん	まだら 片栗粉 ビーマン 人参 玉ねぎ ごま油 わかめ 酢	スキムミルク バナナ かっぱえびせん	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ こうやどうふのにも にんじんスープ りんご	おにぎり コロッケ	
13	火	ビーフシチュー コーンサラダ キウイ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マ カロニ プロックリー 生クリーム	スキムミルク ☆パンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ	ピザ	
14	水	★さかなのようふうやき オニオンスープ りんご	ごはん	鮭 玉葱 人参 コーン ビーマン チーズ マヨネーズ 鶏卵	スキムミルク ♪☆スイートポテトもち	オレンジジュース バナナ	おかゆ さつまいものミルクに オニオンスープ	おにぎり ポテトもち	
15	木	《おたんじょうかい》さといもコロッケ きのこスープ トマトサラダ オレンジ	しらすごはん	鶏挽肉 里芋 味噌 パン粉 鶏 卵 小麦粉 人参 しめじ えのき	りんごジュース ☆おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ とりのにも ふのすましじる オレンジ	かいてんやき	
16	金	はっぼうさい はるさめサラダ やきかぼちゃ	のりごはん	豚肉 椎茸 人参 うずら卵 白菜 キャベツ ヤングコーン	スキムミルク ☆ミニメロンパン	りんごジュース マンナ	おかゆ かぼちゃのにも はるさめスープ	おにぎり ささみフライ	
17	土	♪ブルコギどん しいたけとやさいスープ バナナ	むぎごはん	豚肉 人参 たら 玉ねぎ みりん 味噌 にんにく 白ごま 椎茸		ぎゅうにゅう コロ	おかゆ にざかな やさいスープ バナナ		
19	月	★さけのしおやき やさいのかすじる あつあげとこんさいのもの	ごはん	鮭 人参 大根 イナリ揚げ 味噌 酒かす しめじ あつあげ ひじき	カフェオレ げんじパイ バナナ	オレンジジュース ベジタブル	おかゆ とうふのにも やさいのすましじる	おにぎり コロッケ	
20	火	★さかなのたつたあげ だいこんとじゃこのサラダ ♪ソーミン	ごはん	青魚 揚げ油 大根 人参 胡瓜 しらす レタス 玉葱 小ネギ	スキムミルク ☆ロシアンクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ にざかな ソーミン	たこやき	
21	水	がめに ひじきサラダ みかん	りよくおうふりかけ ごはん	鶏肉 蓮根 里芋 厚揚げ 大根 椎茸 糸こんにやく 砂糖 醤油	スキムミルク ☆くるみマフィン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ がめに にんじんスープ みかん	おにぎり ナゲット	
22	木	ヒレカツ とうふのみそしる マカロニサラダ	ごはん	豚ヒレ肉 パン粉 小麦粉 鶏卵 とんかつソース 豆腐 玉ねぎ	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース ビスコ	おかゆ とりのにも とうふのみそしる	アメリカン ドック	
23	金	きんろうかんしゃのひ							
24	土	カレーうどん きびなごのからあげ キウイ	うどんめん	豚肉 玉ねぎ 人参 カレールウ うどん種 きびなご 片栗粉		ぎゅうにゅう ハーベスト	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト		
26	月	★さけときのこのグラタン チンゲンサイのスープ えだまめ	ごましごはん	鮭 しめじ エリンギ マカロニ 玉 ねぎ 人参 プロックリー 牛乳	スキムミルク チョコフレック バナナ	りんごジュース ルヴァン	おかゆ じゃがいものミルクに チンゲンサイスープ	おにぎり ポテトもち	
27	火	チキンなんばん えのきのすましじる オレンジ	ごはん	鶏肉 鶏卵 小麦粉 タルタルソー ス 醤油 酢 砂糖 えのき	ココア ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな ふのすましじる オレンジ	かいてんやき	
28	水	マーボーどうふ きゅうりのちゅうかあえ とうもろこし	ごはん	豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 豆 板醤 味噌 醤油 鶏がら	スキムミルク ☆ピザ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ プロックリーのにも にんじんスープ	おにぎり ささみフライ	
29	木	★おでん りんご	かつおごはん	大根 うずら卵 牛蒡天 ウインナ ー 結びこんにやく 厚揚げ	☆ババロア	オレンジジュース バナナ	おかゆ おでん たまねぎのスープ りんご	ピザ	
30	金	さつまいものてんぷら つみれじる しゅんぎくのおひたし	なっとうごはん	さつまいも 青海苔 塩 えそのす り身 味噌 しょうが 人参	スキムミルク ☆チョコケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものにも なっとうスープ	おにぎり ナゲット	



かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

★園では風邪予防として、11月から玄米茶を飲用しています★



沖縄県郷土料理 ソーミン

「ソーミン」とは「素麺」のこと。温かいスープであっさりいただく「ソーミン汁」は沖縄家庭料理の定番のひとつです。

材料 一人分

素麺	7g	かつおぶし	3g
玉ねぎ	20g	出し昆布	0.5g
干し椎茸	1g	しょうゆ	2.5g
ねぎ	7g	塩	0.3g
ごま	1g	水	90cc

作り方

- ①かつお節とだし昆布でだしをとっておく。
- ②たまねぎは薄切り、干し椎茸はせん切りしておく。
- ③そうめんを硬めに茹でしておく。
- ④①に②の野菜を入れ、煮る。野菜が煮えたら調味料を入れる。
- ⑤そうめんとねぎを入れ味を調え、ひと煮立ちさせる。炒ったゴマを最後にふりいれてできあがり。

