

# 献立予定表

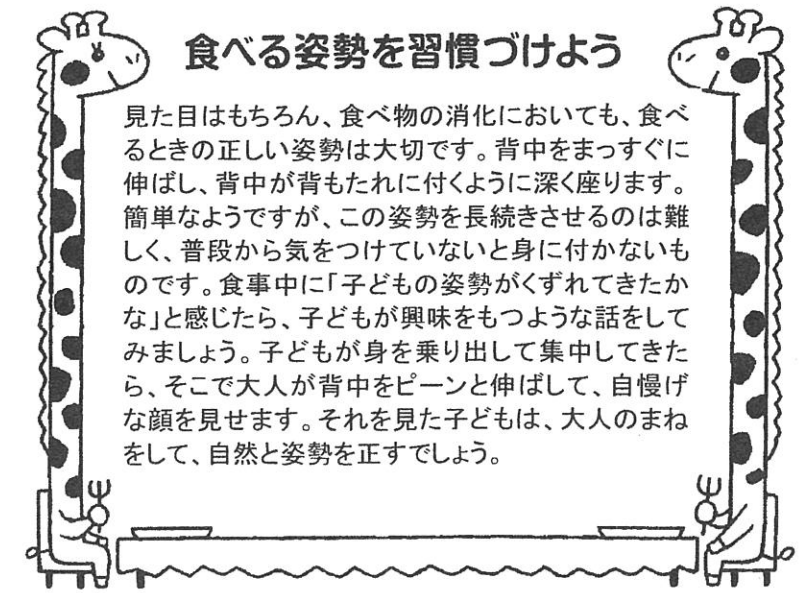
加布里保育園  
平成31年2月



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	金	(せつぶん・おたんじょうかい) スコッチーズ カリフラワーのサラダ たまごスープ いちご	おにっこごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パン粉 牛乳 鶏卵 チーズ 小麦粉 ハム キャベツ もやし カリフラワー	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ プロックリーのものに 豆腐のすましじる いちご	たこやき	
2	土	わかめラーメン しゅうまい パナナ	ラーメン	ラーメン 人参 白菜 豚肉 わかめ コーン しゅうまい パナナ		りんごジュース プライミニサンド	にこみうどん とりだんごのにももの パナナ		
4	月	おこのみやき えのきのみそしる オレンジ	ごはん	豚肉 キャベツ もやし 山芋 鶏卵 小ねぎ 天かす 青海苔 かつお節	ミロ ベジタブル りんご	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さといものにももの キャベツのみそしる オレンジ	コロッケ おにぎり	
5	火	ミネストローネ ほうれんそうのサラダ バイナップル	ごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸 ヤングコーン ダイストマト	スキムミルク ☆バナナヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ かぼちゃのにももの バスタースープ	ピザ	
6	水	★ちくわのカレーあげ はくさいスープ トマト	れんこんとベーコン のたきこみごはん	ちくわ 小麦粉 カレー粉 白菜 玉ねぎ 人参 小ねぎ トマト ベーコン えのき	スキムミルク ☆じゃこトースト	りんごジュース きどりっこ	おかゆ はくさいのにももの さかなとマトスープ	たこやき	
7	木	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ オニオンスープ	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏卵 パン粉 牛乳	☆みたらしだんご	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんのにももの オニオンスープ	ポテトもち おにぎり	
8	金	★にざかな あつあげのみそしる えだまめ	ごはん	青魚 生姜 醤油 料理酒 みりん 砂糖 厚揚げ キャベツ 小ねぎ 枝豆	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース ムーンライト	えだまめがゆ にざかな 豆腐のみそしる	ささみフライ おにぎり	
9	土	なつとくどん はんぺんスープ りんご	むぎごはん	豚挽肉 納豆 生姜 小ねぎ はんぺん 人参 玉ねぎ りんご 麦		ぎゅうにゅう おさつスナック	おかゆ さつまいものにももの なつとくスープ りんご		
11	月	けんこくきねんのひ							
12	火	★さけのようふうやき ちゅうかふうコンスープ オレンジ	のりのつくだに ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン チーズ 人参 コーン缶 小ねぎ オレンジ	スキムミルク ☆どうふドーナツ	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの たまねぎのスープ	ピザ	
13	水	とりのうめしょうゆやき ごぼうサラダ ほうれんそうのみそしる	ごはん	鶏肉 梅干 ごぼう 人参 ベーコン 白 ごま ほうれん草 玉ねぎ イナリ揚げ	スキムミルク ☆りんごちやうケーキ	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ じゃがいものにももの ほうれんそうのみそしる	コロッケ おにぎり	
14	木	★さかなのきのこあんかけ ちんげんさいのスープ パナナ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 チンゲン菜 えのき 鶏卵 パナ	スキムミルク ☆バレンタインケーキ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ にざかな ちんげんさいのスープ パナナ	ポテトもち おにぎり	
15	金	すきやきふうにごみ トマトサラダ キウイ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 豆腐 干し椎茸 白菜 えのき 深ねぎ トマト キャベツ	ココア ☆チーズスコーン	りんごジュース こつぷっこ	おかゆ プロックリーのにももの マロニーのスープ オレンジ	かいてんやき	
16	土	きつねうどん ほうれんそうのしらあえ みかん	うどん	うどん 玉ねぎ 人参 干し椎茸 深 ねぎ イナリ揚げ 豆腐 もやし 竹輪		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん ほうれんそうのしらあえ みかん		
18	月	★さかなのトマトニエル バスタースープ ひじきのゆずふうみサラダ	ごはん	まだら 玉ねぎ にんじん ベーコン パスタ パセリ ひじき 胡瓜 もやし	カフェオレ チーズ バームクーヘン	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ さつまいものにももの バスタースープ	ささみフライ おにぎり	
19	火	★ごはんあげ あおなのみこあえ キャベツスープ	クファージュシー	すりみ 山芋 おから 鶏挽肉 干し 椎茸 人参 蓮根 さつまい しめじ	スキムミルク ☆ホワイトショコラシフォン	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ すりみだんごのにももの キャベツスープ	ナゲット おにぎり	
20	水	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのみそしる えだまめ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし 生姜 にんにく 南瓜 小ねぎ 枝豆	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース バナナ	えだまめがゆ とうふのにももの かぼちゃのみそしる	ピザ	
21	木	にくじゃが チーズサラダ とうもろこし	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 チーズ トマト	スキムミルク ☆かぼちゃのクッキー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にくじゃが トマトスープ	ナゲット おにぎり	
22	金	すぶた マカロニサラダ パナナ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 蓮根 ピーマン パイン マカロニ ベーコン	スキムミルク ☆だいなごんケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうやどうふのにももの バスタースープ パナナ	たこやき	
23	土	あんかけチャーハン こざかなパワー みかん	むぎごはん	豚肉 人参 玉ねぎ 深ねぎ 生姜 鶏卵 かにかま 白菜 小松菜 かぶ		りんごジュース コロソ	おかゆ とりのにももの だいにのみそしる みかん		
25	月	★おでん りんご	ひじきごはん	ごぼう天 大根 うずら卵 ウインナー 結びこんにゃく 厚揚げ りんご ひじき	ミロ ポテコ チーズ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ かぼちゃがゆ おでん たまねぎのスープ りんご	コロッケ おにぎり	
26	火	おべんとうじさんび							
27	水	ベーコンエッグ わかめのみそしる きりほしだいこんのにももの	ごはん	鶏卵 ベーコン 切り干し大根 人参 竹輪 小松菜 鶏卵 玉ねぎ わかめ	スキムミルク ☆コロッケパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ だいにのそぼろに たまねぎのみそしる	ナゲット おにぎり	
28	木	★さかなのみそやさいやき プロックリーのにびたし ふのすましじる	ごはん	青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 ピーマン プロックリー 鮭	☆ミルクもち	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ にざかな ふのすましじる	ささみフライ おにぎり	

## 食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べる時の正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身に付かないものです。食事中に「子どもの姿勢がくずれてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましよう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。



おなかとテーブルの間  
はこぶし1つ分……  
あける

直角に曲げた  
腕がテーブル  
にのる



テーブルと太ももの間は……  
握りこぶし1つ分あける

足の裏が  
しっかりと床につく

## 沖縄県郷土料理 クファージュシー

クファージュシーは肉や野菜が入った沖縄の炊き込みご飯です。

4人分	塩	小さじ 1/2
・米	2合	小さじ2
・押麦	30g	少々
・豚肉	80g	少々
・切り昆布	10g	50ml
・人参	40g	450ml

## 作り方

- ①米は洗い、麦と合わせて定量の水につけておく。
- ②人参はせん切りにする。切り昆布は流水でさっと洗う。豚肉は一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、人参、切り昆布を炒める。次に水とスープの素を加え、塩・しょうゆで調味する。
- ④①の米に③の具を加え(煮汁分の水量は差し引く)よく混ぜ合わせて炊く。
- ⑤炊き上がったらかきまぜる。



※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。