

献立予定表

加布里保育園
平成31年3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	金	『おたんじょうかい』ヒレカツ いちご はなかまぼこのすまし なのはなサラダ	ひなちらし	豚ヒレ パン粉 鶏卵 小麦粉 豚カツソース 玉葱 小ねぎ 花かまぼこ	☆おひなさまデザート	ぎゅうにゅう チョイス	なのはなのおかゆ ささみのもの ふのすましじる ヨーグルト	おにぎり ナゲット
2	土	ミートスパゲティ バナナ	ぶどうパン	合挽肉 玉葱 人参 トマト缶 小麦粉 コンソメ 砂糖 パスタ バナナ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものもの バナナ	
4	月	★おさかなハンバーグ こまつなのおひたし はくさいスープ	ごはん	すり身 玉葱 人参 いんげん 胡麻 小松菜 卵 胡瓜 マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ シスコーン	りんごジュース たまごボーロ	おかゆ すりみだんごのもの はくさいスープ	おにぎり ささみフライ
5	火	にくじゃが どうふとじゃこのサラダ バイナップル	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 椎茸 豆腐 わかめ コーン	スキムミルク ☆ココアラスク	ぎゅうにゅう ポテコ	おかゆ にくじゃが どうふのスープ	かいてんやき
6	水	わふうからあげ オニオンスープ ナポリタン	ゆかりごはん	鶏肉 生姜 鶏卵 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ 人参 コンソメ パスタ	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	オレンジジュース ごませんべい	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ	おにぎり ポテもち
7	木	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆かるかん	ぎゅうにゅう ハーベスト	おかゆ ささみのなつうあえ キャベツスープ バナナのおやき	アメリカンドック
8	金	★さかなのこんさいあんかけ ちんげんさいのスープ みかん	ごはん	まだら 人参 牛蒡 大根 小葱 イナリ揚げ 玉葱 わかめ みかん	カフェオレ ☆カステラ	オレンジジュース チーズ	おかゆ どうふのもの だいこんのみそしる	おにぎり コロッケ
9	土	ビビンバ はるさめスープ りんご	むぎごはん	牛挽肉 胡麻油 人参 山菜 ニラ もやし 筍 白ねぎ 春雨 玉葱		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのもの はるさめスープ りんご	
11	月	★さかなのうめそやき かにたまスープ キウイ	ごはん	白身魚 玉葱 人参 梅肉 白胡麻 えのき かにたま 卵 干椎茸	スキムミルク チーズ たべっこすいぞくかん	りんごジュース ビスコ	おかゆ さといものもの やさいスープ	おにぎり ささみフライ
12	火	ぶたにくのしょうがやき きのこスープ トマト	ごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし 生姜 椎茸 にんにく しめじ ベーコン	スキムミルク ☆チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう コロン	おかゆ にざかな トマトスープ	たこやき
13	水	ハンバーグ ミルクチャウダー さつまいもサラダ	ごはん	合挽肉 おから ビーマン 玉葱 人参 卵 牛乳 パン粉 ベーコン	☆ぜんざい	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものもの どうふスープ	おにぎり ポテもち
14	木	♪スープビーフン しゅんぎのおひたし どうもろこし	かしわごはん	豚肉 玉葱 人参 コーン 鶏がらスープ 春菊 ほうれん草 もやし イナリ揚げ	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	オレンジジュース どうぶつこのゆめ	おかゆ ささみのもの ふのすましじる	ピザ
15	金	★さかなのみぞれあえ わかめのみそしる オレンジ	ごはん	まだら 片栗粉 大根 小ねぎ 椎茸 かつお節 わかめ 玉葱 イナリ揚げ	スキムミルク ☆ホットケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのもの ちんげんさいのスープ	おにぎり ナゲット
16	土	カレーうどん こさかなパワー りんご	うどん	豚肉 人参 玉葱 かつお節 カレールウ いりこ 大豆 黒ゴマ 砂糖		ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん ブロッコリーのもの りんご	
18	月	★さかなのトマトチーズやき わかめとコーンのスープ ツナサラダ	ごはん	鮭 オリブ油 砂糖 玉葱 しめじ カットトマト 人参 コーン わかめ	ココア ポテコ バナナ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ ささみのもの トマトスープ	おにぎり コロッケ
19	火	クリームシチュー ゴママヨサラダ えだまめ	きのこごはん	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー 牛乳 豆乳 胡瓜	スキムミルク ☆ミルクティスコーン	オレンジジュース こつぶっこ	えだまめがゆ キャベツスープ クリームシチュー	かいてんやき
20	水	コロッケ どうふのみそしる オレンジ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小麦粉 鶏卵 パン粉 豆腐 わかめ	スキムミルク ☆むしパン	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ オレンジ じゃがいものもの どうふのみそしる	おにぎり ナゲット
21	木	しゅんぎのひ						
22	金	ホイコーロー ちゅうかさスープ バイナップル	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 鶏卵 コーン 小ねぎ 鶏がら りんご	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな オニオンスープ	おにぎり ささみフライ
23	土	★ヒラヤーチー キウイ	ぞうすい	ツナ ニラ 人参 もやし 小麦粉 鶏卵 サラダ油 ウスターソース 小ねぎ		ぎゅうにゅう チーズ	ぞうすい かぼちゃのうまに にんじんスープ	
24	日	そつえんしき			いわいがし			
25	月	わふうオムレツ やさいのかすじる ごまブロッコリー	ごはん	鶏挽肉 玉葱 人参 小ねぎ 鶏卵 砂糖 大根 イナリ揚げ 酒かす 味噌	カフェオレ チップスター チーズ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ そぼろに やさいスープ	おにぎり ポテもち
26	火	★さかなのたつたあげ キャベツスープ りんご	ごはん	鰯魚 深ねぎ 生姜 料理酒 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 玉葱 鶏がら	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものもの キャベツスープ りんご	アメリカンドック
27	水	あつあげのうまに スパゲティサラダ オレンジ	しらすごはん	厚揚げ 竹輪 水煮大豆 鶏肉 小葱 椎茸 ベーコン 卵 マヨネーズ	スキムミルク ☆シュガーパイ	オレンジジュース チーズ	おかゆ どうふのみそに パスタスープ バナナ	おにぎり コロッケ
28	木	★さかなのピカタ けんちんじる ブロッコリーのサラダ	のりたまごはん	鮭 鶏卵 粉チーズ パセリ ケチャップ 大根 玉葱 人参 厚揚げ	☆フルーツポンチ	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ にざかな けんちんじる	ピザ
29	金	ぶたじる ちくわのあえもの キウイ	なつとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋 ごぼう 小粒 しらす ちくわ	スキムミルク ☆ポテトチップス	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ さつまいものもの にんじんスープ	おにぎり ナゲット
30	土	やきそば いちご	おにぎり	挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ささみ 胡瓜 鶏卵 もやし キャベツ		りんごジュース バナナ	にこみうどん じゃがいものもの いちご	

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

沖縄県郷土料理 ヒラヤーチー

沖縄風お好み焼き。「ヒラ」は平らという意味で「ヤーチー」は焼いたという意味です。

2人分

- ・薄力粉 200g
- ・卵 1個
- ・にら 40g
- ・水 2カップ
- ・ツナ缶 1缶
- ・サラダ油 少量

作り方

- ①にらは3cm程度に、ツナ缶は油を切っておく。
- ②ボウルに薄力粉と卵を加え、水を少しずつ加えながら生地を作る。
- ③②にツナとにらを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を加えよく熱し、③をおたま1杯分程度入れ、フライパンいっぱいのにぼして焼く。
- ⑤表面が乾いてきたら、裏返し、もう片面を焼き完成！ウスターソースをかけて食べるといっそうおいしく召し上がれます。

