

献立予定表

加布里保育園 令和1年5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「さらいと」を使用しておりますのでご安心ください。

加布里保育園では、つき組保育室前の廊下に毎日の食材を貼り出しています。食材をみつつの色に分けることで、園児たち1人ひとりが食べることの意味を理解し、自主的に『食を営む力』を育みます。毎日の生活の中で、子ども達に食の大切さを気づかせ、健康で豊かな生活を送れるように役立てて下さい。

三色食品群

赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
主に血や肉になって、体を作るもとになります。	主にエネルギーになって、体を動かすもとになります。	主に体の調子を整えて、病気をしないようにします。

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
1	水	てんのうのそくいのひ					
2	木	こくみんのきゅうじつ					
3	金	けんぼうきねんび					
4	土	みどりのひ					
6	月	ふりかえきゅうじつ					
7	火	★ツナチーズオムレツ わかめのスープ オレンジ	のりごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー チーズ わかめ 春雨	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ オレンジ じゃがいものにももの ふのスープ
8	水	〇こいのぼりこしん〇 とりてん かにたまスープ はるさめサラダ	ちゅうかふうおこわ	鶏肉 にんにく 生姜 料理酒 小麦粉 片栗粉 かにかま 鶏卵	スキムミルク ☆こいのぼりクッキー	りんごジュース バナナ	おかゆ ささみのにももの はるさめスープ
9	木	すきやきふうにくこみ うめマヨサラダ トマト	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 えのき マロニ ー 深ネギ 白菜 キャベツ もやし	カフェオレ ☆こくとうむしぼん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ かぼちゃとトマトのにももの とうふのすましじる
10	金	★さかなのちゅうかあんかけ キャベツのみそじる スナッパえんどう	ごはん	まだら ビーマン 玉ねぎ 人参 もやし し 片栗粉 生姜 キャベツ 味噌	スキムミルク ☆キャロットスコーン	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのにももの キャベツスープ
11	土	クリームスパゲティ パイナップル	ロールパン	ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ ホウレン草 スパゲティ パイナップル		ぎゅうにゅう エースコイン	にこみうどん さつまいものにももの りんご
13	月	ハンバーグ にんじんのグラッセ たけのことエリンギのスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン おから 水煮大豆 パン粉 鶏卵 牛乳 荀	カルピス チーズ ミレービスケット	りんごジュース ハーベスト	おかゆ にんじんのにももの たまねぎスープ
14	火	やきにくふういため とうふのみそじる メロン	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 生姜 椎茸 にんにく 白菜 小ねぎ	スキムミルク ♪☆ココナッツサブレ	オレンジジュース コロソ	おかゆ とうふのにももの キャベツスープ
15	水	★さかなのマヨコーンやき フォーガー やきかぼちゃ	ふりかけごはん	鮭 マヨネーズ コーン 玉ねぎ みず菜 もやし 青梗菜 人参 フォー	☆パンナコッタ	ぎゅうにゅう たまごぼろ	おかゆ にぎかな フォーのスープ
16	木	《おたんじょうかい》はるまきかぶと パスタサラダ コーンとわかめのスープ	ピースごはん	豚挽肉 たけのこ キャベツ 人参 にら もやし パスタ 胡瓜 ベーコン	りんごジュース ☆おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ じゃがいものにももの パスタスープ
17	金	ぶたじる ツナサラダ オレンジ	はるのまぜごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも あつ あげ もやし 味噌 ごぼう 大根	スキムミルク ☆くるみマフィン	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの だいののみそじる オレンジ
18	土	なつとくどん にらとたまごのスープ パイナップル	むぎごはん	豚挽肉 納豆 小ねぎ 生姜 にら 人 参 鶏卵 とうふ パイナップル		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどろふのにももの なつとくスープ
20	月	♪★さけのクロック もずくスープ えだまめ	ごはん	鮭 チーズ コーン じゃがいも 小麦粉 パン粉 鶏卵 もずく かまぼこ	ミロ バナナ ビスコ	りんごジュース エントリー	おかゆ ブロッコリーのにももの たまねぎのすましじる
21	火	ミネストローネ ゴマヨサラダ キウイ	コーンライス	ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ヤングコーン 水煮大豆 じゃが芋	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ じゃがいものトマトに キャベツスープ
22	水	ちくぜんに ひじきサラダ アメリカンチェリー	ごはん	鶏肉 里芋 人参 蓮根 大根 厚揚げ 椎茸 糸こんにやく 芽ひじき	ココア ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ムーンライト	ひじきがゆ ちくぜんに とうふのすましじる
23	木	★さかなのちゅうかふうからあげ チーズサラダ ふのみそじる	ごはん	鮭 片栗粉 オイスターソース すりゴ マ チーズ キャベツ コーン	スキムミルク ☆ちんすこう	オレンジジュース アンパンマンせんべい	おかゆ にぎかな ふのみそじる
24	金	やさしいため わかめスープ オレンジ	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 もやし 角天 玉ねぎ えのき 椎茸 わかめ ねぎ	スキムミルク ☆ベイクドチーズケーキ	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ ブロッコリーとささみのにももの にんじんスープ オレンジ
25	土	おやこどんぶり あげちくわ メロン	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 椎茸 深ね ぎ ちくわ しょうゆ 青海苔 メロン		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃのにももの ヨーグルト
27	月	とりにくのマリネ ちんげんさいのスープ キウイ	ゆうやけごはん	鶏肉 小麦粉 ビーマン 人参 玉ね ぎ レモン汁 かつお節 青梗菜	カフェオレ げんじパイ チーズ	りんごジュース マリー	しらすがゆ とうふのにももの ちんげんさいのスープ
28	火	チキンカレー きゅうりのすのもの りんご	だいずごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんに く カレールウ かにかま 胡瓜	スキムミルク ☆バタークッキー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ こうやどろふのにももの じゃがいものスープ りんご
29	水	★にぎかな とうふのみそじる ブロッコリーのにびたし	うめぼしごはん	青魚 生姜 豆腐 玉ねぎ イナリ揚げ 小ねぎ ブロッコリー うめぼし	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにももの とうふのみそじる
30	木	ベーコンエッグ ひじきのこもくに オニオンスープ	ごはん	ベーコン 鶏卵 鶏肉 芽ひじき 人参 こんにやく 蒲鉾 水煮大豆 玉ねぎ	スキムミルク ☆あげたこやき	ぎゅうにゅう バナナ	ひじきがゆ さつまいものにももの オニオンスープ
31	金	★さかなのフレンチフライ えのきのすましじる えだまめ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ 人参 小ねぎ えのき わかめ	スキムミルク ☆ラスク	オレンジジュース こつぶっこ	えだまめがゆ にぎかな じゃがいものスープ

大分県郷土料理 とりてん

とりてんとは、鶏肉の天ぷらの事で大分県の郷土料理。「鳥天」「鶏天」と表記される場合もあります。鶏肉の消費量日本一を誇る大分県内ではポピュラーな料理で、地元では各家庭で食べられています。

材料
 鶏肉 1枚(胸肉)※200g
 天ぷら油
 A 合わせ調味料
 ニンニク小さじ 1/3(すりおろし)
 生姜
 酒 大さじ1
 塩 少々
 薄口しょうゆ大さじ 1
 B 衣
 卵 1個
 水 1/3カップ
 小麦粉 1/2カップ
 片栗粉 大さじ3

作り方
 1、鶏肉は幅 3cm、長さ 7cm の削ぎ切りにし、A の合わせ調味料をもみ込んで下味をつけ 30 分おく。
 2、B を混ぜ合わせて衣をつくり、鶏肉にたっぷりからませて、180℃に熱した油でカラッと揚げる。

☆せん切りキャベツ、根を切った貝われ大根、プチトマトを盛りつけたり、またお好みで、辛子ポン酢などにつけてもおいしく頂けます。