

献立予定表

加布里保育園 令和1年7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	
1	月	ハンバーグ フライドポテト ちゅうかふうコーンスープ	ごはん	合挽肉 おから 玉ねぎ ビーマン 人参 鶏卵 パン粉 牛乳 ナツメグ	スキムミルク ポリンキー チーズ	りんごジュース こつぶっこ	おかゆ じゃがいものにももの オニオンスープ	
2	火	★ちくわのいそべあげ ♪なめたけあえ なすのみそしる	ごはん	竹輪 青海苔 小松菜 えのき もやし し キャベツ かぼちゃ 玉葱 こねぎ	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ どうふのにももの なすのみそしる	
3	水	がめに じゃことわかめのナムル プチゼリー	のりたまごはん	鶏肉 深ネギ 人参 厚揚げ 大根 干し椎茸 糸こんにやく しらす 鶏卵	スキムミルク ☆シフォンケーキ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ がめに にんじんスープ	
4	木	★さかなのみぞれあえ とうがんときのこのスープ えだまめ	ごはん	まだら 大根 干し椎茸 こねぎ 鰯 節 冬瓜 しめじ 人参 枝豆	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	りんごジュース エースコイン	おかゆ にぎかな とうがんのスープ	
5	金	『たなばたおたんじょうかい』 まつかぜやき あまのがわスープ スイカ	カップずし	鶏挽肉 白ごま 生姜 鶏卵 そうめ ん 人参 おくら	たなばたゼリー ほしたべよ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ そぼろに そうめんのすましじる スイカ	
6	土	タコライス キャベツスープ みかん	チーズライス	牛挽肉 玉葱 レタス 胡瓜 にんにく トマト チーズ 人参 キャベツ		ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ さつまいものミルクに キャベツスープ	
8	月	ベーコンエッグ ひじきのごもくに レタスのスープ	あおなとじゃこの まぜごはん	ベーコン 鶏卵 牛蒡 角天 人参 糸こんにやく 干し椎茸 レタス トマト	スキムミルク りんご ベジタブル	ぎゅうにゅう げんじパイ	しらすかゆ こうやどふのにももの レタスのスープ	
9	火	あつあげのみそに コーンサラダ キウイ	ごはん	鶏肉 厚揚げ 人参 水煮大豆 ちく わ 干し椎茸 小葱 コーン キャベツ	スキムミルク ☆チーズむしパン	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ どうふのみそに キャベツのスープ	
10	水	★さかなのイタリアンマリネ ミルクチャウダー えだまめ	ごはん	鮭 パプリカ トマト にんにく 胡瓜 コンソメ ベーコン たまねぎ 人参	カフェオレ ☆ちよぼちよぼやき	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ ブロッコリーのにももの とうにゅうスープ	
11	木	にくじゃが ネバネバあえ パイナップル	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 干 し椎茸 糸こんにやく 深ネギ	スキムミルク ☆やきとうもろこし	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にくじゃが なっとうスープ	
12	金	★にぎかな どうふのみそしる ブロッコリーのちゅうかあえ	ごはん	青魚 生姜 玉ねぎ 豆腐 わかめ 胡瓜 もやし 人参 鶏卵 豚肉	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース チーズ	おかゆ にぎかな どうふのみそしる	
13	土	トマトとナスの Pasta メロン	ロールパン	ベーコン トマト缶 ナス 玉ねぎ プ ロッコリー パイナップル みかん		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃもち ヨーグルト	
15	月	うみのひ						
16	火	★どうふナゲット わかめのすましじる とうもろこし	そぼろごはん	ツナ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 とうもろこし 鶏挽肉 生姜 片栗粉	ミロ ☆バナナケーキ	りんごジュース コロソ	おかゆ じゃがいものにももの そうめんのスープ	
17	水	マーボーはるさめ もやしのナムル プチゼリー	ごはん	豚挽肉 白菜 筍 人参 春雨 生姜 もやし イナリ揚げ 白ゴマ きゅうり	スキムミルク ☆とうにゅうレモンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ どうふのすましじる ブロッコリーとはるさめのにももの	
18	木	★さけのちゃんちゃんやき たまごスープ オレンジ	ごはん	鮭 人参 キャベツ もやし パター 味噌 鶏卵 わかめ 玉ねぎ	☆ミルクもち	りんごジュース バナナ	おかゆ かぼちゃのにももの ふのすましじる オレンジ	
19	金	わふうからあげ かぼちゃサラダ はくさいスープ	しそわかめ ごはん	鶏肉 生姜 鶏卵 ベーコン 人参 牛蒡 白胡麻 白菜 小ネギ	スキムミルク ☆チヨコチップクッキー	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ ささみのにももの はくさいスープ	
20	土	なっとううどん こぎかなパワー バナナ	うどん	納豆 梅肉 人参 オクラ しらす 白 ゴマ わかめ うどん種 しいこ		ぎゅうにゅう ブリッツ	にこみうどん じゃがいものにももの バナナ	
22	月	わふうオムレツ えのきすましじる えだまめ	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 小ねぎ えのき わかめ えだまめ 醤油	ぎゅうにゅう シスコーン チーズ	オレンジジュース ぼんがし	おかゆ こうやどうふのそぼろに キャベツスープ	
23	火	★さかなのフレンチフライ きのこスープ とうもろこし	のりごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ しめじ えのき ベーコン	スキムミルク ☆チーズのブラウニー	りんごジュース ウエファース	おかゆ さつまいものにももの にんじんスープ	
24	水	おべんとうじさんび						
25	木	かぼちゃのそぼろに ツナサラダ スナッブえんどう	ごはん	鶏挽肉 かぼちゃ 干し椎茸 人参 小ねぎ 玉ねぎ ツナ 鶏卵 きゅうり	ココア ☆ロシアンクッキー	りんごジュース ミニキャラメルコーン	おかゆ かぼちゃのそぼろに どうふのすましじる	
26	金	じゃがいものすのもの もずくスープ スイカ	★うなぎごはん	鶏ささみ じゃがいも 胡瓜 人参 す りごま 鶏卵 青梗菜 うなぎ	スキムミルク ☆じゃこトースト	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにももの じゃがいものスープ	
27	土	♪かぼすそうめん だいずのからあげ	おにぎり	かぼす そうめん 鰯節 大葉 水煮 大豆 にんにく 片栗粉 サラダ油		オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ささみのにももの そうめんのスープ	
29	月	どうふのピカタ トマトサラダ キャベツのみそしる	ひじきごはん	豆腐 鶏卵 大葉 トマト コーン キ ャベツ ブロッコリー チーズ	スキムミルク バナナ ルーベラ	ぎゅうにゅう ベジたべる	おかゆ どうふとトマトのにももの キャベツのみそしる ぶどう	
30	火	ラタトゥユ だいこんとじゃこのサラダ パイナップル	ごましごはん	ウインナー ナス 玉ねぎ パプリカ ズッキーニ キャベツ トマト	カフェオレ ☆チーズスコーン	りんごジュース おむすびめいじん	おかゆ じゃがいものにももの トマトのスープ	
31	水	★さかなのマヨコーンやき パスタスープ オレンジ	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン えのき マヨネー ズ ベーコン パスタ 人参 コンソメ	☆パバロア	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな オニオンスープ オレンジ	

家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1)買い物をするときは、消費期限を確認する。(2)冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3)手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4)加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5)残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

大分県郷土料理 かぼすそうめん

大分県の特産物、かぼすを使ったそうめんです。

材料 4人分
 そうめん 4束
 かつおぶしひとつかみ (10g)
 かぼす 2個
 青じそ 10枚
 [A]かつおだし 2カップ
 [A]薄口しょうゆ 50ml
 [A]みりん 50ml

作り方
 1.【下準備】かぼす(レモン、ゆず、すだちなどで代用可)は2等分に切り、半分は飾り用に薄い輪切りにする。残りは果汁をしぼる。青じそはせん切りにする。
 2.鍋にAを入れて火にかける。沸騰したら、かつおぶしを加えて再び煮立たせ、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
 3.鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表示時間通りに茹でる。ざるに上げ、流水で洗ってぬめりを取り、氷水で冷やして水けをしぼる。
 4.冷やした2にかぼすの果汁を加えて混ぜる。
 5.器にそうめんを盛り、4を注ぎ、輪切りにしたすだち、青じそをのせる。

