

# 献立予定表

加布里保育園  
令和1年8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	
1	木	とりのうめしゅうやき ちゅうかふうすいとん えだまめ	ごはん	鶏肉 梅干し 鶏卵 にんじん 干し椎茸 筍 ほうれん草 生姜 枝豆	スキムミルク ☆あげパン	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ こうやどうふのもの ほうれんそうのスープ	
2	金	★さつまあげ かぼちゃのみそしる すいか	りょくおうやさい ごはん	すりみ 卵白 玉葱 人参 椎茸 芽ひじき ごぼう さつま芋 サイインゲン	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 すりみだんごのもの かぼちゃのみそしる すいか	
3	土	おべんとうじさんび						
5	月	ハンバーグ やきかぼちゃ ちんげんさいのスープ	ごはん	合挽肉 おから ビーマン 玉葱 人参 水煮大豆 鶏卵 パン粉 牛乳	ココア かっぱえびせん チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	やさしいおじや かぼちゃのもの チンゲンサイのスープ	
6	火	★やきざかな かいそうサラダ とうふのみそしる	なっとうごはん	鮭 キャベツ きゅうり もやし 人参 鶏卵 わかめ 豆腐 玉葱 小ねぎ	スキムミルク ☆やきとうもろこし	りんごジュース ブリッツ	おかゆ にざかな とうふのみそしる	
7	水	にくだんごのあまずあえ スパゲティサラダ プチゼリー	ごはん	ビーマン 玉葱 人参 じゃが芋 なす 肉団子 パスタ 胡瓜 鶏卵 ベーコン	☆プリン	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ ささみのもの パスタスープ	
8	木	ベーコンエッグ きりぼしたんごのもの キャベツスープ	わかめごはん	鶏卵 ベーコン 切り干し大根 ちくわ にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にんじんのもの キャベツスープ	
9	金	★さかなのフレンチフライ わかめとコーンのスープ すいか	ごはん	まだら トマト たまねぎ きゅうり セロリ パセリ コーン わかめ 人参	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	オレンジジュース ベジタべる	おかゆ じゃがいものもの ふのすましじる すいか	
10	土	ひやしちゅうか モロヘイヤのおひたし パイナップル	ちゅうかめん	中華麺 きゅうり ハム トマト 錦糸卵 モロヘイヤ えのき パイナップル		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん さつまいものもの オレンジ	
12	月	ふりかえきゅうじつ						
13	火	なつやさいカレー ごまブロッコリー キウイ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす にんにく ブロッコリー ごま キウイ	スキムミルク ☆もっちりロールパン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのもの じゃがいものスープ	
14	水	★おさかなハンバーグ ネバネバあえ ふのすましじる	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン 納豆 ニら もやし キャベツ ふ ワカメ	ココア ☆さつまいもむしパン	りんごジュース チーズ	おかゆ すりみだんごのもの なっとうじる	
15	木	マーボーなす じゃがいものすのもの オレンジ	ごはん	豚肉 生巻 なす 玉ねぎ 人参 ビーマン 小ねぎ じゃが芋 ごま	☆おぼろだんご	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ じゃがいものそばろに なすのみそしる オレンジ	
16	金	★さけのクリームソースがけ パスタスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ 生クリーム パスタ ベーコン えだまめ	☆あおりんごゼリー	オレンジジュース バナナ	おかゆ にざかな オニオンスープ	
17	土	ピピンパどん はんべんのすましじる パイナップル	ざっこくごはん	牛肉 人参 筍 山菜 にら もやし 白ねぎ もやし にんにく しょうが		ぎゅうにゅう こつぶつこ	おかゆ かぼちゃのもの にんじんスープ	
19	月	はつぼうさい チキンサラダ すいか	ごはん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 干し椎茸 ヤングコーン うずらの卵 蒲鉾	とうにゅうウエハース アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ ささみのもの はくさいスープ すいか	
20	火	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ キウイ	のりごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チーズ 白菜 小ねぎ キウイ	☆ミルクもち	りんごジュース バナナ	おかゆ こうやどうふのもの じゃがいものみそしる	
21	水	とりのちゅうかあげ さけのパスタサラダ わかめスープ	ごはん	鶏肉 白ゴマ オイスターソース にんにく 生姜 マカロニ 鮭 人参 胡瓜	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう エンタリー	おかゆ さつまいものもの パスタスープ	
22	木	★さかなのみそやさいやき とうふのすましじる えだまめ	ごはん	青魚 玉ねぎ 人参 ビーマン 小麦粉 味噌 豆腐 わかめ えだまめ	☆たこやき	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ にざかな とうふのすましじる	
23	金	にくじゃが わかめのナムル オレンジ	ごはん	玉ねぎ 人参 じゃが芋 干し椎茸 にんにく わかめ もやし イナリ揚げ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にくじゃが オニオンスープ オレンジ	
24	土	おやこどん ゴーヤのつくだに なし	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ねぎ ゴーヤ しらす干し かつお節		りんごジュース マリービスケット	にこみうどん かぼちゃのもの なし	
26	月	★さかなのトマトチーズやき にらとさきのこととうふのスープ パイナップル	ごはん	白身魚 玉ねぎ トマト チーズ パジル にら 干し椎茸 とうふ	カフェオレ バナナ ベジタブル	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ とうふのもの さかなとトマトのスープ	
27	火	《おたんじょうかい》やきラーメン ぶどう あげしゅうまい トマトとレタスのスープ	ちゅうかめん	中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし 小ねぎ しゅうまい カレー 青海苔	☆おたんじょうデザート	オレンジジュース アンパンマンせんべい	さつまいもがゆ ささみのもの レタススープ すいか	
28	水	すきやきふうにこみ かぼちゃサラダ プチゼリー	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 マロニー 干し椎茸 えのき 焼き豆腐 深ねぎ 白菜	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう コロシ	おかゆ かぼちゃのもの マロニーのスープ	
29	木	★ちくわのカレーあげ ♪なつやさいサラダ しめじのチキンスープ	ごはん	ちくわ カレー粉 トマト 胡瓜 パプリカ チーズ 鶏肉 春雨 しめじ 玉葱	☆あんこだんご	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな こまつなスープ	
30	金	ポトフ ごまヨサラダ とうもろこし	ゆかりごはん	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 じゃが芋 ブロッコリー	スキムミルク ☆ほうれんそうのスコーン	りんごジュース チーズ	おかゆ じゃがいものもの キャベツスープ	
31	土	♪わふうバターしょうゆパスタ フルーツサラダ	ロールパン	パスタ ベーコン ほうれん草 しめじ えのき 玉ねぎ にんにく バター		ぎゅうにゅう チョイスビスケット	おかゆ ブロッコリーのもの パスタスープ りんご	

※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。  
 ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

## 盆だんご (全域)

お盆に仏様にお供えするだんご。県内のほとんどの地域で作られており、地域によって形が異なることもあるようですが、貴重なもち米の粉で作るところが共通しています。大分市近郊では、8月15日に手で握ったにぎりだんごを作り「おみやげだんご」といってお供えしたそうです。おみやげだんごをやせうまでくびって、「ご先祖様が持ってお帰りになる」と言っていたそうです。

### 【材料】4人分

もち米粉250g~300g  
木綿豆腐1丁  
きなこ20g  
砂糖好み  
塩少々

### 【作り方】

- ①もち米粉に豆腐を手でくずしながら加えてこねる。
- ②手で丸めて、真ん中を指でくぼませる。
- ③沸騰したお湯で、浮き上がってくるまで茹でる。
- ④浮き上がってきたら、砂糖と塩を加えたきな粉をまぶす。
- ⑤完成。奇数で盛り付けることが、決まり事。

