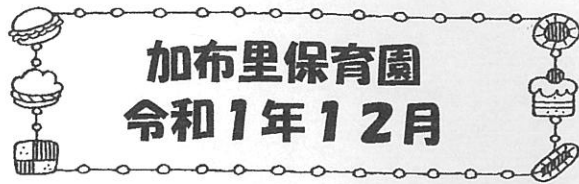


献立予定表

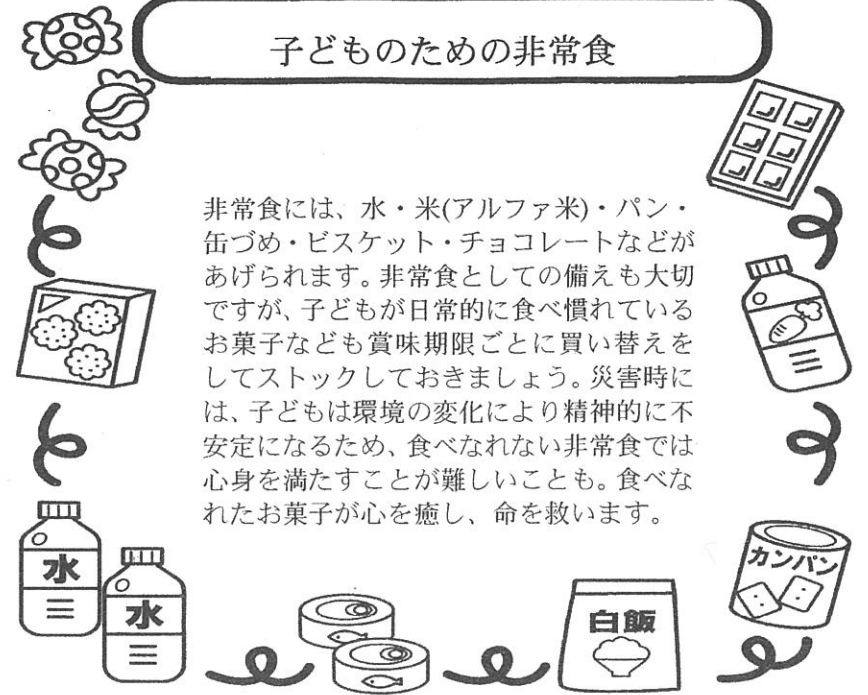


加布里保育園
令和1年12月

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
2	月	とりのトマトソースかけ じゃがいものすのもの きのことスープ	ごはん	鶏肉 にんにく 玉ねぎ しめじ パジル じゃが芋 ささみ 胡瓜	ミロ チーズ おさつスナック	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
3	火	ふゆやさいかレー えだまめ きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 蓮根 ほう れん草 にんにく 切り干し大根	スキムミルク ☆コロコロクッキー	オレンジジュース バナナ	おかゆ だいこんのもの とうふのみそしる
4	水	★ちくわのポテトフライ えのきのすましじる トマト	ごはん	ちくわ じゃが芋 パセリ 小麦粉 鶏卵 パン粉 えのき 人参	☆パバロア	りんごジュース げんじパイ	トマトがゆ じゃがいものにも たまねぎのすましじる
5	木	★ぶりだいこん ぐだくさんみそしる みかん	ごはん	青魚 大根 生姜 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 里芋 小ねぎ	スキムミルク ☆コロケパン	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にざかな ぐだくさんみそしる みかん
6	金	かぼちゃのそぼろに さけのバスタサダ りんご	ごはん	南瓜 玉ねぎ 人参 鶏挽肉 干 し椎茸 鮭 マカニ 胡瓜 しめじ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ かぼちゃのそぼろに バスタスープ りんご
7	土	バリバリやきそば しゅうまい パナナ	バリバリめん	豚肉 人参 もやし 白菜 キャベ ツ 蒲鉾 しゅうまい パナナ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん ささみのにも パナナ
9	月	★おでん キウイ	さつまいもごはん	大根 ウインナー ごぼう天 こん にやく うずら卵 厚揚げ キウイ	カフェオレ バナナ しるこサンド	オレンジジュース ベジタべる	さつまいもがゆ だいこんのもの オニオンスープ
10	火	がめに こまつなのサラダ とうもろこし	ごはん	鶏肉 人参 蓮根 大根 糸こんに やく 干し椎茸 里芋 深ねぎ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも こまつなのスープ
11	水	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ はるさめスープ	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 玉ね ぎ 人参 ビーマン 鶏卵 牛乳	スキムミルク ☆コロコロドーナツ	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ にんじんのそぼろに はるさめスープ
12	木	ぶたじる ほうれんそうのサラダ バイン	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう さつ ま芋 大根 厚揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ かぼちゃのもの なっとうじる
13	金	★しろみぎかなのいそべあげ コーンサラダ ちんげんさいのスープ	ごはん	白身魚 生姜 青海苔 人参 キ ャベツ 胡瓜 コーン チーズ	スキムミルク ☆アイスボックスクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな ちんげんさいのスープ
14	土	ふゆのつどい			りんごジュース おかしセット		
16	月	さといもコロッケ ひじきのごもくに わかめのすましじる	ごはん	里芋 鶏挽肉 生姜 小麦粉 鶏 卵 パン粉 ひじき 人参 角天	ココア りんご ほしたべよ	オレンジジュース きどりっこ	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ
17	火	キャベツとはるさめのいためもの とうふのみそしる パナナ	ごはん	春雨 豚肉 キャベツ 人参 玉 ねぎ たら 豆腐 小ねぎ パナナ	スキムミルク ☆ミルクスコーン	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ ブロッコリーのにも キャベツのみそしる
18	水	★こぼんあげ ツナサラダ はくさいスープ	なめたけごはん	すりみ 干し椎茸 山芋 おから 人参 蓮根 さつまいも いんげん	スキムミルク ☆こくとうむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ すりみだんごのもの はくさいスープ
19	木	♪とりすき ポテトサラダ えだまめ	ごはん	鶏肉 焼き豆腐 白菜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 じゃが芋 鶏卵	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	りんごジュース バナナ	おかゆ じゃがいものにも ふのみそしる
20	金	★サーモンとかぶのシチュー しゅんぎくときのこのおひたし オレンジ	わかめごはん	鮭 かぶ たまねぎ 人参 かぶ の葉 春菊 ほうれん草 えのき	スキムミルク ☆ごまもち	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ さつまいものにも あおなとかぶのスープ オレンジ
21	土	フォー・ガー りんご	いなりずし	鶏肉 人参 もやし チンゲン菜 水菜 フォー りんご 干し椎茸		オレンジジュース ブリッツ	おかゆ だいこんのもの フォーのスープ りんご
23	月	とうふのピカタ ♪ザムゲタンふうスープ れんこんのきんぴら	ごはん	豆腐 鶏卵 青じそ 蓮根 人参 干し椎茸 牛肉 糸こんにやく	ミロ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう コロ	おかゆ とうふのもの オニオンスープ
24	火	《おたんじょうかい》スパイシーチキン リボンバスタスープ りんご	オムライスボール	鶏肉 小麦粉 パプリカ ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ りんご	ぶどうジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう マリービスケット	おかゆ ささみのにも バスタスープ りんご
25	水	★さかなのこうそうパンこやき かぼちゃのポターージュ みかん	ごはん	青魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 パ ジル パセリ かぼちゃ 玉ねぎ	スキムミルク ☆ミルクもち	りんごジュース チーズ	おかゆ にざかな かぼちゃスープ みかん
26	木	ベーコンエッグ ほうれんそうのしらあえ ふうのみそしる	のりごはん	ベーコン 鶏卵 ほうれん草 豆 腐 もやし ちくわ 人参 白ゴマ	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ほうれんそうのしらあえ ふうのみそしる
27	金	★さかなのトマトチーズやき ♪さといものくろごまあえ キャベツスープ	ごはん	まだら 玉ねぎ トマト ケチャップ パジル チーズ 里芋 黒ゴマ	☆ぜんざい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ ブロッコリーのにも キャベツスープ
28	土	おべんとうじさんび			スイートドーナツ	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん とうふハンバーグ パナナ

子どものための非常食

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べられたお菓子が心を癒し、命を救います。



今月の郷土料理

とりすき (竹田市)

牛肉の代わりに鶏肉を使ったすき焼きです。竹田市荻町以外ではあまり知られていないようですが、町の人にとってはおなじみの料理です。以前は二ワトリを放し飼いにしている農家が多く、戦前や戦後の食料難の時期に、栄養源として頼っていたのが鶏卵と鶏肉。祝い事などがあると鶏肉ですき焼きを作っていたそうです。給食ではアレンジしてとりすき風に作ります。

材料 (2人分) 下準備

- 鶏もも肉400g
- 焼き豆腐1丁
- 玉ネギ1個
- 白菜3枚
- 白ネギ1本
- 麩8個
- シタケ(生)4個
- 卵2個
- <調味料>
- 砂糖100g
- しょうゆ100g
- 酒100g
- サラダ油適量

- 鶏もも肉はひとくち大のそぎ切りにする。
- 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 玉ネギは横幅1cmに切る。
- 白菜はざく切りにする。
- 白ネギは斜め切りにする。
- 麩は水でもどし、水気を絞る。
- シタケは石づきを落とし、かたく絞ったぬれ布巾で汚れを拭き取り半分切る。

作り方

- 1、すき焼き鍋を火にかけ、サラダ油をなじませて鶏肉の両面を強火で焼く。
- 2、(1)に<調味料>の材料を加え、沸騰したら卵以外の残りの材料をすべて加える。
- 3、煮えた物から順に溶いた卵につけていただく。

※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。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。