

# 献立予定表

加布里保育園  
令和2年1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。  
 ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

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	
4	土	にくうどん さつまいものソテー みかん	うどん	うどん種 玉ねぎ 牛肉 深ねぎ 糸こんにゃく 人参 さつまいも パター		ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん みかん ブロッコリーのにも	
6	月	まつかぜやき かまぼこのすましじる かつおなおひたし	ごはん	鶏挽肉 白ゴマ 玉ねぎ 生姜 かまぼこ 小ねぎ 人参 かつお菜	スキムミルク りんご チーズ	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ かぼちゃのそぼろに ふのすましじる	
7	火	★おさかなハンバーグ ポテトスープ オレンジ	ななくさがゆ	エソのすり身 玉ねぎ 人参 いんげん 味噌 麩 わかめ 白胡麻	スキムミルク ☆ドーナツ	ぎゅうにゅう オールレーズン	ななくさがゆ にんじんスープ じゃがいものにも	
8	水	にくじゃが れんこんサラダ とうもろこし	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 深ネギ 椎茸 蓮根	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	りんごジュース ウエハース	おかゆ さつまいものうまに キャベツスープ	
9	木	★ちくわのいそべあげ なめこじる ひじきサラダ	ごはん	竹輪 青海苔 天ぷら粉 ケチャップ なめこ 豆腐 小ネギ 人参	スキムミルク ☆ココアマーブルケーキ	オレンジジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにももの やさいスープ	
10	金	やきビーフン たまごスープ キウイ	のりごはん	豚肉 人参 ニラ 玉ねぎ ビーフン 鶏卵 小松菜 椎茸 えだまめ	☆ぜんざい	ぎゅうにゅう パナナ	えだまめがゆ パスタスープ じゃがいものにも	
11	土	トマソンたいかいけ カレーライス フルーツサラダ	とうもろこしごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく じゃが芋 レーズン パイナップル		オレンジジュース アスパラガス	おかゆ こうやどろふのにももの たまねぎのスープ	
13	月	せいじんのひ						
14	火	しらたまどうに ツナサラダ えだまめ	さけごはん	鶏肉 人参 鶏卵 椎茸 大根 里芋 かつお菜 白玉 キャベツ	カフェオレ ☆アーモンドサブレ	りんごジュース チーズ	おかゆ とうふのみそに だいこんのスープ	
15	水	ぶたじる かにかまときゅうりのすのもの パイナップル	しらすごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも 牛蒡 厚揚げ 大根 小ネギ もやし	スキムミルク ☆ピザ	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ にくじゃが だいこんのみそしる	
16	木	★さかなのみぞれあえ わかめとたまごのスープ オレンジ	♪よしのみ	まだら 大根 椎茸 小ネギ かつお節 玉ねぎ わかめ 鶏卵 人参	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ピーノ	おかゆ にぎかな にんじんのすましじる	
17	金	★ツナチーズオムレツ チキンサラダ パスタスープ	ひじきごはん	ツナ 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チーズ 鶏ささみ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ パスタスープ ブロッコリーのにも	
18	土	やきにくどん わかめのみそしる りんご	むぎごはん	豚肉 人参 玉ねぎ もやし しめじ ビーマン かまぼこ 小ネギ		ぎゅうにゅう パナナ	にこみうどん さといものにも りんご	
20	月	★さかなのゴママヨやき はくさいスープ トマト	ごはん	さけ 玉ねぎ しめじ えのき 味噌 マヨネーズ 白胡麻 鶏肉	スキムミルク サッポロポテト チーズ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	トマトがゆ かぼちゃのにももの たまねぎのすましじる	
21	火	やさしいため とうふのみそしる とうもろこし	ごはん	豚肉 人参 キャベツ もやし 角天 豆腐 玉ねぎ 味噌 小ネギ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース まがりせんべい	おかゆ たまねぎのみそしる とうふのうまに	
22	水	めだまやき けんちんじる きりぼしだいこんのにも	かつおふりかけごはん	鶏卵 ベーコン 大根 人参 里芋 小松菜 切干大根	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ とりにくのにももの こまつなのスープ	
23	木	『おたんじょうかい』わふうパスタ カレースープ キウイ	ホットドッグ	ベーコン えのき しめじ ホウレン草 パスタ とりひき肉 レタス	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ ふのすましじる さといものにも	
24	金	★さかなのあまずいため はるさめサラダ えだまめ	ごはん	まだら じゃが芋 ビーマン 玉ねぎ 人参 ハム 春雨 胡瓜	スキムミルク ☆おふのラスク	りんごジュース とんがりコーン	えだまめがゆ にぎかな はるさめスープ	
25	土	あんかけチャーハン ごさかなパワー パイナップル	ごはん	豚挽肉 たまねぎ 生姜 かにかま 小松菜 鶏卵 いりこ さつまいも		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものにも	
27	月	★おでん りんご	ごましごはん	ウインナー うずらの卵 厚揚げ 糸こんにゃく ちくわ 大根 鶏肉	スキムミルク パナナ チーズ	オレンジジュース エントリー	おかゆ ほうれんそうのスープ かぼちゃのにも	
28	火	おべんとうじさんび						
29	水	とりのからあげ そうめんのすましじる とうふとじゃこのサラダ	うめぼしごはん	鶏卵 片栗粉 玉ねぎ ニンジン 小ねぎ ひやむぎ いりこ こまつな	スキムミルク ☆チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ じゃがいものミルクに そうめんのすましじる	
30	木	ハンバーグ チーズサラダ かぶのみそしる	ごはん	合挽肉 牛乳 鶏卵 パン粉 ビーマン 玉ねぎ 人参 ナツメグ 塩	☆プリン	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ だいこんのにももの にんじんスープ	
31	金	★さけのコロッケ しめじのチキンスープ みかん	ごはん	えこのすり身 おから ビーマン 山芋 椎茸 人参 鶏挽肉 蓮根	ミロ ☆レモンマフィン	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ すりみのにももの たまねぎのスープ みかん	

## お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る!

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育てられていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

## おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナス・ゴキウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

### 大分県郷土料理 よしのみ

神様、仏様のための神聖な料理。もち米、うるち米、小豆、麦など四種類の穀物を炊いたもので、家庭内の神棚や仏壇、集落のお地藏様にささげます。「よしのみ」とは、「四つの実(穀物)」のこと。冒頭の四品が典型的な例ですが、麦がなければアワを使うなど、とにかく四種類の穀物を合わせることに意味があります。

- 材料(5人分)  
 米 2合  
 麦 30グラム  
 あわ30グラム  
 茹であずき60グラム  
 塩小さじ2分の1
- 作り方  
 1. 米と麦と一緒に洗ってザルにあげておく。あわは茶こしを使って洗い、水気をきっておく。  
 2. 炊飯器にすべての材料を入れ、通常より少し多めの水加減にして、30分ほどおいて炊く。