

献立予定表

加布里保育園 令和2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。

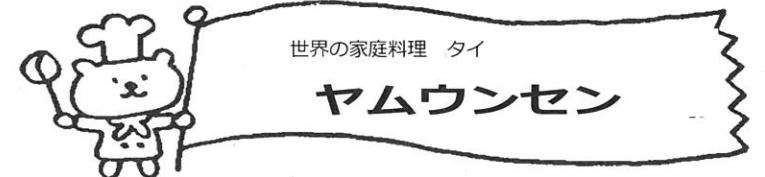
日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食
1	水	★さかなのちゅうかマリネ わかめスープ やきかぼちゃ	ごはん	まだら たまねぎ 人参 ピーマン もやし わかめ はるさめ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ たまねぎのスープ かぼちゃのもの
2	木	キャベツとはるさめのいためもの こまつなスープ オレンジ	ごはん	豚肉 キャベツ にんじん には はるさめ 鶏卵 小松菜	スキムミルク ☆ホットケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とりだんごのもの こまつなスープ
3	金	★さかなのようふうやき あつあげのみそしる バナナ	のりたまごはん	鮭 玉ねぎ しめじ マヨネーズ イナ リ揚げ 大根 わかめ あつあげ	スキムミルク ☆やきどうもろこし	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ にざかな どうふのみそしる
4	土	しおからあげ ひやしうどん(ミニ)	しそわかめ おにぎり	鶏肉 生姜 にんにく こねぎ し めじ しょうゆ 塩 料理酒		ぎゅうにゅう うすやきせんべい	にこみうどん さつまいものもの
6	月	チキンなんばん はるさめスープ ブロッコリーのちゅうかあえ	ごはん	鶏肉 鶏卵 春雨 人参 玉ねぎ わかめ ブロッコリー 白ごま	カフェオレ ☆チーズマフィン	りんごジュース げんじパイ	おかゆ じゃがいものもの はるさめスープ
7	火	《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	たなばたちらし	鶏挽肉 玉ねぎ 生姜 白ごま 青のり 鶏卵 ひやむぎ オクラ	たなばたゼリー ほしたべよ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのもの あまのがわスープ スイカ
8	水	★さかなのカレーあげ れいしやぶサラダ トマトとレタスのスープ	ごはん	青魚 カレー粉 豚肉 キャベツ 人参 胡瓜 マヨネーズ 白ごま	スキムミルク ☆ココアラスク	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ さつまいものもの トマトとレタスのスープ
9	木	ぶたじる とうふとじゃこのサラダ トマト	うめぼしごはん	豚肉 大根 玉ねぎ イナリ揚げ 人参 じゃが芋 ごぼう しらす	ミロ ☆シュガークッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ なすのそぼろに たまねぎのみそしる
10	金	★さかなのマヨコーンやき じゃがいものすのもの ふのみそしる	ごはん	鮭 コーン 玉ねぎ しめじ マヨ ネーズ じゃがいも 胡瓜 人参	☆フルーツヨーグルト	りんごジュース ウエハース	おかゆ ブロッコリーのもの じゃがいものみそしる
11	土	ミートソースパゲティ キウイ	バターロール	合挽肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ コンソメ 小麦粉		ぎゅうにゅう マリー	おかゆ さつまいものもの パスタスープ
13	月	ベーコンエッグ とうがんのスープ キャベツのうめマヨサラダ	ごはん	鶏卵 ベーコン 冬瓜 人参 小 葱 キャベツ もやし ツナ 梅肉	スキムミルク バナナ バームクーヘン	りんごジュース チーズ	おかゆ とうがんのスープ かぼちゃのもの
14	火	★さかなのフレンチフライ イタリانسープ えだまめ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ セロリ 胡 瓜 ベーコン 人参 鶏卵	スキムミルク ☆かぼちゃのクッキー	ぎゅうにゅう ブリッツ	えだまめがゆ にざかな どうふのスープ
15	水	ハヤシライス ♪ヤムウンセン ぶどう	パセリライス	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 春 雨 むきエビ 豚挽肉 トマト	スキムミルク ☆とうふドーナツ	オレンジジュース バナナ	おかゆ にんじんとはるさめのそぼろに オニオンスープ ぶどう
16	木	★さつまあげ モロヘイヤのおひたし わかめのみそしる	のりごはん	えそのすり身 鶏卵 玉ねぎ 人 参 いんげん 椎茸 ひじき	ココア ☆チーズスコーン	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ すりみだんごのもの かぼちゃのみそしる
17	金	ラタトゥ パスタサラダ とうもろこし	ごましそ ごはん	ウインナー なす 玉ねぎ かぼ ちゃ パプリカ ズッキーニ	スキムミルク ☆チョコケーキ	りんごジュース ムーンライト	おかゆ ラタトゥ はくさいスープ
18	土	おやこどん ゴーヤのつくだに メロン	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ねぎ ゴーヤ		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	にこみうどん じゃがいものもの メロン
20	月	★さけのコロッケ ふのすまじる スイカ	ごはん	鮭 じゃがいも コーン 玉ねぎ ぶ 人参 わかめ パン粉 鶏卵	スキムミルク エースコイン チーズ	りんごジュース どうぶつこのゆめ	おかゆ ブロッコリーのもの ふのすまじる スイカ
21	火	わふうパスタ たまごスープ トマト	★うなぎごはん	うなぎ ベーコン ほうれん草 し めじ えのき エリンギ 鶏卵	カフェオレ ☆レモンケーキ	オレンジジュース アンパンマンせんべい	おかゆ にざかな トマトスープ
22	水	おべんとうじさんび			りんごジュース ☆さくさくクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ささみのトマトソースあえ たまねぎのスープ
23	木	うみのひ					
24	金	スポーツのひ					
25	土	あんかけチャーハン だいずのからあげ なつみかん	ごはん	豚挽肉 生姜 人参 玉ねぎ カ ニカマ 小松菜 水煮大豆		ぎゅうにゅう プチゼリー	おかゆ ふのくたくたに だいごんのスープ
27	月	チキンチーズオムレツ きのこスープ キウイ	りよくおうやさい ふりかけごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃ が芋 チーズ しめじ えのき	アイスクリーム ポテコ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ
28	火	★さかなのみそに もずくスープ あつあげのにびたし	ごはん	青魚 もずく 豆腐 えのき 蒲鉾 鶏卵 小ねぎ あつあげ 小松菜	スキムミルク ♪☆とうにゅうもち	りんごジュース チーズ	おかゆ さかなのみそに もずくスープ
29	水	とりにくのマリネ かにたまごスープ えだまめ	コーンライス	鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 セロリ レモン汁 カニカマ 鶏卵	スキムミルク ☆チーズケーキ	オレンジジュース アスパラガス	えだまめがゆ ヤサイスープ とりだんごのもの
30	木	マーボーナス マカロニサラダ バイナップル	むぎごはん	豚挽肉 なす ピーマン 人参 玉ねぎ マカロニ 胡瓜	スキムミルク ☆こくとうむしパン	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ マーボーナス にんじんスープ
31	金	★さかなのトマトチーズやき もやしのごまあえ しいたけとやさいのスープ	ごはん	鮭 トマト チーズ バジル もや し イナリ揚げ 人参 白ごま	スキムミルク ☆フライドポテト	りんごジュース バナナ	おかゆ さつまいものミルクに ふのすまじる ぶどう



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!



世界の家庭料理 タイ

ヤムウンセン

タイ語で、ヤム=和える、ウンセン=春雨。【6】の工程で手早く和え、必ず“あたたかい状態”で供するのが本来のこの料理の特徴です。

材料 (2人分)	作り方
緑豆春雨(乾燥) 40g	1 春雨、きくらげは水につけて戻しておく(各メーカーの表記時間通り)。えびは尾を残して殻をむき、切り込みを入れて背わたを取る。きくらげは適当な大きさに切る。
豚ひき肉 50g	2 生唐辛子は包丁などで軽く潰す。紫玉ねぎは薄切りにしてしばらく水にさらしておく。ミニトマトは半分、万能ねぎは2~3cmの長さ、セロリは斜め薄切り、セロリ葉はざく切りにする。
えび(バナメイ、ブラックタイガーなど) 6尾	3 ポウルに【A】の材料を入れ、よく混ぜておく。
きくらげ(乾燥) 小5枚	4 少なめの湯をわかし、ひき肉、えび、きくらげをそれぞれ順にゆで(ゆで汁は捨てない)、ざるにあげる。
生唐辛子 3本	5 【4】の湯に春雨を入れて2~3分ゆで、ざるにあげて水気をよく切り、長ければキッチンバサミなどで切る。
紫玉ねぎ 1/8個	6 【3】のポウルに、【2】【4】【5】、桜えびを加えてよく和える。
ミニトマト 3個	
万能ねぎ 1本	
セロリ 1/4本	
セロリ葉 7~8枚	
桜えび 小さじ2	
A { ナンブラー: 大さじ2、レモン汁: 大さじ2、砂糖: 小さじ2 }	