

献立予定表

加布里保育園
令和2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	土	おべんとうじさんび				ぎゅうにゅう ベジタブル	にこみうどん かぼちゃのにもものりんご
3	月	ミネストローネ れいしやぶサラダ スイカ	わかめごはん	玉葱 人参 キャベツ ウインナー ヤングコーン 水煮大豆 じゃが芋	カフェオレ かつぱえびせん チーズ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ じゃがいものにももの トマトスープ スイカ
4	火	とりからあげとなすのおろしに モロヘイヤスープ トマト	ごはん	鶏肉 生姜 ナス 大根 小ねぎ 玉ねぎ 豆腐 人参 モロヘイヤ	スキムミルク ☆しおちんすこう	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ マーボーナス モロヘイヤスープ
5	水	★にざかな あつあげのにびたし かぼちゃのみそしる	ごはん	白身魚 厚揚げ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ 小ねぎ	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ にざかな かぼちゃのみそしる
6	木	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ キャベツスープ	ごはん	合挽肉 水煮大豆 おから 玉ねぎ 人参 ビーマン パン粉 鶏卵	スキムミルク ☆とうふドーナツ	りんごジュース キャラメルコーン	やさしいりおじや ブロッコリーのにももの キャベツスープ
7	金	★さかなのマリネ もずくスープ バナナ	のりごはん	まだら 玉ねぎ ビーマン セロリ 人参 もずく 鶏卵 えのき 豆腐	スキムミルク ☆キャラットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの オニオンスープ バナナ
8	土	ピピンバ はんべんスープ なつみかん	ざっこごはん	牛肉 人参 筍 山菜 にも もやし にんにく 生姜 白ねぎ ごま		りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ こうやどうふのにももの こまつなのスープ
10	月	やまのひ					
11	火	★さけのちゃんちゃんやき ちんげんさいのスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉葱 人参 キャベツ もやし チンゲンサイ 干し椎茸 えのき	☆ぶどうゼリー	オレンジジュース チーズ	おかゆ にざかな ちんげんさいのスープ
12	水	チキンカレー ごまブロッコリー オレンジ	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんにく ブロッコリー オレンジ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	にこみうどん ブロッコリーのにももの オレンジ
13	木	おべんとうじさんび			☆ひやしぜんざい	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ こうやどうふのにももの はくさいスープ
14	金	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆ヨーグルトカステラ	ぎゅうにゅう かきもち	にこみうどん さつまいものにももの バナナ
15	土	おべんとうじさんび				りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ にんじんのそばろに オニオンスープ
17	月	★カトレット きのこスープ トマト	ごはん	ツナ じゃが芋 玉ねぎ パセリ 鶏卵 パン粉 しめじ えのき	アイスクリーム エアリアル	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ じゃがいものにももの トマトスープ
18	火	すきやきふうにこみ マカロニサラダ スイカ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えのき マロニー 焼き豆腐 白菜	スキムミルク ☆ミルクティスコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにももの マロニーのスープ スイカ
19	水	★さかなのおろしやき なすのみそしる えだまめ	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 深ネギ レモン汁 ナス 玉ねぎ イナリ揚げ	スキムミルク ☆おからかりんとう	オレンジジュース チーズ	おかゆ にざかな なすのみそしる
20	木	チャプチェ カニたまスープ オレンジ	ごはん	春雨 牛肉 もやし 人参 玉ねぎ ピーマン 白ねぎ ごま 加カマ	りんごジュース ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ ブロッコリーのにももの はるさめスープ オレンジ
21	金	かぼちゃのてんぷら きりぼしだいこんのにももの きのこのみそしる	のりごはん	南瓜 青のり 切干大根 ちくわ 人参 小松菜 鶏卵 えのき	スキムミルク ☆シュガーパイ	りんごジュース ほしたべよ	かぼちゃがゆ とうふのにももの オニオンスープ
22	土	トミーゴレン こざかなパワー ぶどう	ちゅうかめん	中華麺 玉葱 ビーマン にんにく えび もやし 鶏卵 レモン いりこ		ぎゅうにゅう きどりっこ	にこみうどん とりだんごのにももの ぶどう
24	月	フーチャンブルー だいこんのみそしる オレンジ	ごはん	くるま麩 鶏卵 豚肉 もやし キ ャベツ にも 人参 玉ねぎ 小葱	スキムミルク バナナ チーズ	オレンジジュース ブリッツ	おかゆ ふのくたぐたに だいこんのみそしる オレンジ
25	火	《おたんじょうかい》 とりのちゅうかあげ ブロッコリーのにびたし ちゅうかふうコーンスープ	ちゅうかおこわ	鶏肉 生姜 にんにく 白ごま オ イスターソース ブロッコリー 玉 ねぎ 人参 コーン缶 小ネギ	☆フルーツポンチ	りんごジュース エントリー	おかゆ にんじんのそばろに オニオンスープ
26	水	★さかなのマヨネーズやき はくさいスープ キウイ	ごはん	鮭 玉ねぎ しめじ マヨネーズ チーズ 白菜 小ネギ キウイ	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にざかな はくさいスープ
27	木	わふうオムレツ とうふのみそしる なし	ごはん	鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し 椎茸 小ネギ 豆腐 わかめ	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう ルヴァン	やさしいりおじや さつまいものにももの とうふのみそしる
28	金	★さかなのちゅうかあえ はるさめスープ とうもろこし	ごはん	まだら 人参 ビーマン 玉ねぎ 人参 白菜 春雨 とうもろこし	スキムミルク ☆りんごちゅうかケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの はるさめスープ
29	土	ひやしうどん ♪レバーのあまからあげ バイナップル	うどん	人参 玉ねぎ 蒲鉾 鶏肉 わか め 小ネギ レバー バイナップル		りんごジュース ぼたぼたやき	にこみうどん じゃがいものにももの オレンジ
31	月	すどり ブロッコリーのサラダ バナナ	ごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビ ーマン パイン ブロッコリー	ココア チーズ ポテコ	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのにももの オニオンスープ バナナ

※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

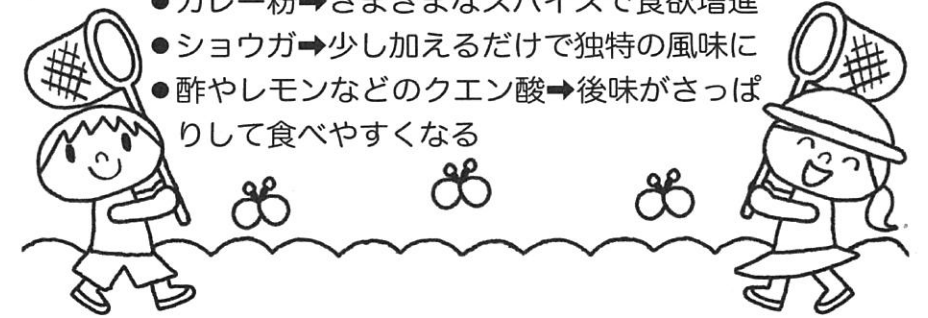
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



今月の世界の家庭料理

ミー・ゴレン(マレーシア)

インドネシア・シンガポール・マレーシアで食べられている焼きそばの事です。エスニック風の焼きそばとも言われる「ミー・ゴレン」は日本人の口にも合い、インスタント食品(袋麺)でも販売されている国民食。野菜の他に鶏肉やエビが用いられ、美味しく食べ応えもある一品です。

材料(2人前)

- | | |
|----------------|----------------|
| 玉ねぎ 1/2個 | レモン(くし切り) 2片 |
| ピーマン 1個 | (A) |
| にんにく 1片 | ケチャップ 大さじ2と1/2 |
| サラダ油 大さじ1 | ウスターソース 大さじ2 |
| えび(むき身・8尾) 80g | 砂糖 小さじ2 |
| もやし 1/3袋 | |
| 中華麺(蒸し) 2玉 | |
| 卵 2個 | |

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマンは5mm幅に切る。にんにくは小口切りにする。
- 2 フライパンに油、にんにくを合わせて火にかける。
- 3 香りが立ってきたら、えび、玉ねぎ、もやし、ピーマンの順に加えて炒め、火が通ったら、中華麺を加えて炒め合わせ、(A)を加えて調味する。
- 4 卵で目玉焼きをつくる。器に(3)を盛りつけ、目玉焼き、レモンを添える。