

献立予定表

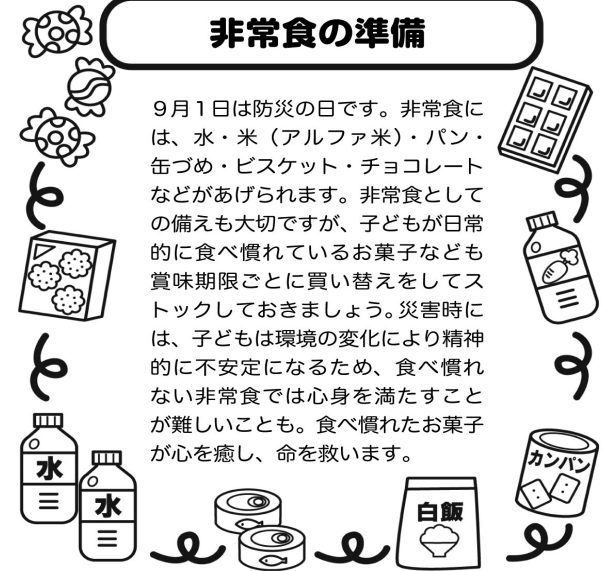
加布里保育園
令和2年9月

※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	火	★さかなのしおやき ひじきのごもくに わかめとたまごのスープ	ごはん	青魚 ひじき 人参 角天 小松菜 わ かめ 鶏卵 玉ねぎ 鶏ガラスープ	スキムミルク ☆みたらしだんご	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ かぼちゃのにも ふのスープ
2	水	ぶたじる ネバネバあえ オレンジ	のりごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう あつあげ もやし じゃがいも 小葱 にら 納豆	スキムミルク ☆ほろほろクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ とうふのみそに キャベツのスープ オレンジ
3	木	《おたんじょうかい》 ミートスパゲティ ポテトスープ なし	★フィッシュ バーガー	合挽肉 トマト缶 玉ねぎ 人参 バル メザンチーズ じゃが芋 ベーコン	りんごジュース ☆おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	トマトがゆ にぎかな ポテトスープ
4	金	ぶたにくのしょうがやき きのこスープ トマト	ごはん	豚肉 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 もやし ベーコン しめじ えのき	スキムミルク ☆カステラ	オレンジジュース まがりせんべい	おかゆ じゃがいものにも にんじんトマトのスープ
5	土	かぼすそうめん あげちくわ バイナッブル	そうめん	かぼす そうめん 鰻節 昆布 ちくわ 青のり バイナッブル 醤油 みりん		ぎゅうにゅう バナナ	にゅうめん さつまいものにも ヨーグルト
7	月	ミネストローネ チキンサラダ とうもろこし	りよくおうやさい ごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 水煮大豆 トマト缶 バスタ 椎茸	スキムミルク チーズ サッポロポテト	りんごジュース しろいふうせん	おかゆ ブロッコリーのにも トマトスープ
8	火	ビーフカレー はるさめときのこのサラダ えだまめ	むぎごはん	牛肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが 芋 春雨 鰻節 しめじ 胡瓜	スキムミルク ☆シンフォンケーキ	オレンジジュース バナナ	えだまめがゆ とりさきみのにも キャベツスープ
9	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆ごまだんご	ぎゅうにゅう さやえんどう	にこみうどん かぼちゃのにも さつまいもプリン
10	木	わふうからあげ キャベツスープ だいこんサラダ	うめぼしごはん	鶏肉 卵 小麦粉 片栗粉 人参 キ ャベツ 小ねぎ 枝豆 生姜 醤油	カフェオレ ☆ちよぼちよぼやき	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうどうのふにもの たまねぎのスープ
11	金	★さかなのきのこあんかけ わかめのみそじる プチゼリー	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎 茸 イナリ揚げ わかめ 味噌 梅干し	スキムミルク ☆チーズむしぼん	りんごジュース コロソ	おかゆ にぎかな ふのみそじる
12	土	なつとくどん はんぺんのスープ なし	ざつこごはん	豚挽肉 納豆 小葱 玉ねぎ はんぺ ん 人参 小松菜 なし 雑穀米		ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん じゃがいものにも
14	月	★さけのキッシュ おしむぎのスープ マカロニサラダ	ごましごはん	鮭 ほうれん草 バルメザンチーズ バ イ生地 鶏卵 生クリーム おしむぎ	スキムミルク バックンチョコ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな とうふのスープ
15	火	クリームシチュー ひじきサラダ オレンジ	コーンライス	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン ほうれん草 胡瓜 牛乳 ひじき	スキムミルク ☆じゃこトースト	りんごジュース きどりっこ	おかゆ じゃがいものみるく にんじんスープ オレンジ
16	水	★さかなのごまヨやき オニオンスープ えだまめ	ごはん	青魚 しめじ たまねぎ 小葱 マヨネ ーズ 味噌 チーズ にんじん パセリ	☆プリン	オレンジジュース ビスコ	おかゆ さつまいものにも オニオンスープ
17	木	マーボーどうふ もやしのナムル とうもろこし	ごはん	豚挽肉 生姜 玉ねぎ 人参 小ねぎ 豆腐 もやし イナリ揚げ 胡瓜	スキムミルク ☆バナナケーキ	りんごジュース どうぶつこ	おかゆ マーボーどうふ たまねぎのスープ
18	金	ヒレカツ ふのみそじる トマト	ごはん	豚ヒレ パン粉 小麦粉 鶏卵 小松 菜 えだまめ とんかつソース	ココア ☆にんじんのスコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さきみのにも ふのみそじる
19	土	ぞうすい ごぼうサラダ ぶどう	ごはん	鶏卵 大根 白菜 人参 小葱 鰻節 ベーコン ごぼう マヨネーズ ぶどう		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん ブロッコリーのにも ぶどう
21	月	けいろうのひ					
22	火	しゅうぶんのひ					
23	水	★さかなのピカタ あつあげのスープ バナナ	ベーコンと コーンのピラフ	鮭 鶏卵 バルメザンチーズ パセリ ケチャップ あつあげ ごぼう 人参	スキムミルク ☆アメリカドッグ	ぎゅうにゅう プチゼリー	おかゆ とうふのにも やさいスープ バナナ
24	木	♪フリカセデボーヨ コーンサラダ りんご	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ じ ゃがいも コーン キャベツ カニカマ	スキムミルク ☆マーブルケーキ	ぎゅうにゅう プチポテト	おかゆ トマトスープ じゃがいものにも りんご
25	金	★さかなのみぞれあえ とうもろこし レタスとあぶらあげのスープ	ごはん	まだら 片栗粉 だいこん 小葱 鰻節 レタス イナリ揚げ 玉ねぎ	スキムミルク ☆アーモンドサブレ	オレンジジュース チーズ	おかゆ にぎかな レタスのスープ
26	土	ミニうどん なし	いなりずし	イナリ揚げ 人参 蓮根 白ごま しめ じ 小葱 うどん かつおぶし		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ あおなののスープ こうどうふのにも
28	月	★ツナチーズオムレツ とうふのみそじる バイナッブル	ごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チーズ 豆腐 こねぎ	スキムミルク チーズ バナナ	りんごジュース マリー	おかゆ ブロッコリーのにも バスタースープ
29	火	チキンなんばん はくさいスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 小麦粉 卵 タルタルソース 白 菜 人参 小ねぎ 枝豆	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ とりさきみのにも はくさいスープ
30	水	ハンバーグ えのきのみそじる わふうパスタ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ナツ メグ 鶏卵 パン粉 えのき わかめ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ にぎかな とうふのみそじる

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・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、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



キューバの家庭料理

フリカセデボーヨ

フリカセデボーヨは、鶏肉とじゃが芋の トマト煮込みです。フランスの家庭料理 であるフリカッセ（生クリームを使った 白い煮込み料理）が由来の料理です。

材料 1 人分	作り方
玉ねぎ 18g	1 玉ねぎはスライスし、にんにくはつぶし
にんにく 2 g	ておく。
鶏もも肉 60g	2 鶏もも肉は、半分に切って、レモン汁・
レモン汁 1.6g	にんにく・玉ねぎ・こしょうを入れて、よ
こしょう 0.08g	く混ぜて下味をつける。
じゃがいも 30g	3 じゃがいもは皮をむき、4つに切る。
サラダ油 1.8g	4 鍋でサラダ油を熱して 1 と 2 を炒め、
トマトピューレ 8 g	トマトピューレを加える。(A) と 3 を入れ、
水 (A) 40g	塩を加えて味をととのえてふたをして 10
鶏がらスープ (A) 2.7g	分くらい煮る。
酒 (A) 6 g	5 器に 4 を盛り、ゆでたスナッパえんどう
塩 0.4g	を飾る。
スナッパえんどう 13g	