

献立予定表



加布里保育園 令和2年10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	木	がめに かいそうのすみそあえ キウイ	ごはん	鶏肉 人参 蓮根 糸こんにやく 厚揚げ 大根 干し椎茸 わかめ	スキムミルク ★おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さつまいものにも だいにんのみそしる
2	金	★さけのなんぼんづけ ちんげんさいのスープ とうもろこし	ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 深ネギ チ ンゲン菜 えのき 鶏卵 人参	スキムミルク ★だいなごんケーキ	オレンジジュース チーズ	おかゆ こうやどうふのもの チンゲンサイのスープ
3	土	ぎゅうどん きびなごのからあげ なし	むぎごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 鶏卵 干し 椎茸 深ネギ きびなご 押し麦		ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん フロッキーのもの なし
5	月	かぼちゃコロッケ えのきのみそしる オレンジ	ごはん	かぼちゃ 合挽肉 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 えのき わかめ	スキムミルク ベジタブル チーズ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ かぼちゃのそぼろに にんじんスープ オレンジ
6	火	★さかなのチーズやき どうふのみそしる えだまめ	ごはん	まだら パプリカ えのき 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 豆腐 小葱	★えんざい	りんごジュース バナナ	おかゆ にざかな どうふのみそしる
7	水	【おたんじょうかい】 カレーライス ササミフライ さけのバスタサラダ バイナップル	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく ささみ 小麦粉 鶏卵 パン粉 マカロニ 鮭 胡瓜	★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみのものに バスタスープ
8	木	はっほうさい ひじきサラダ バナナ	ごはん	豚肉 白菜 キャベツ 干し椎茸 人参 ヤングコーン うずらの卵	スキムミルク ★シフォンケーキ	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ じゃがいものにも はくさいスープ バナナ
9	金	★やきざかな かきいりしらあえ かぼちゃのみそしる	ごはん	鮭 豆腐 糸こんにやく くるみ し めじ ほうれん草 柿 白ごま	スキムミルク ★ポテトチップス	ぎゅうにゅう ベジタペル	おかゆ フロッキーのもの かぼちゃのみそしる
10	土	やきにどんぶり はんぺんスープ なつみかん	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめ じ ビーマン はんぺん 小ネギ		オレンジジュース キャラメルコーン	おかゆ とうふのもの オニオンスープ
12	月	★さかなのみそやさいやき ふのみそしる なし	ごはん	青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 ビ ーマン 鮭 わかめ なし	スキムミルク バナナ アルフォート	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ さかなのみそに ふのみそしる なし
13	火	ふたにくのしょうがやき あつあげのみそしる とうもろこし	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 干し 椎茸 生姜 にんにく 厚揚げ	ココア ★キャラットケーキ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ かぼちゃのもの たまねぎのみそしる
14	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ★スティックポテトパイ	りんごジュース チーズ	にこみうどん どうふのおやき りんご
15	木	★さかなのフレンチフライ かきたまスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セ ロリ 小松菜 干し椎茸 えのき	★タピオカヨーグルト	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ じゃがいものにも にんじんスープ
16	金	とりてん ちゅうかふうすいとん トマト	さつまいもごはん	鶏肉 にんにく 生姜 鶏卵 人 参 筍 ほうれん草 干し椎茸	スキムミルク ★オートミールクッキー	オレンジジュース バナナ	さつまいもがゆ ささみのにも オニオンスープ
17	土	きのこのわふうバスタ バイナップル	バターロール	バスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 えのき 小ネギ 海苔 バイン		ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ にんじんのものに バスタスープ
19	月	♪フラメンカエッグ キャベツスープ キウイ	ごはん	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン ウインナー トマト缶 キャベツ	スキムミルク チーズ キャラメルコーン	オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ とうふのもの キャベツスープ
20	火	にじやが れんこんサラダ わかめスープ	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 干し椎茸 糸こんにやく 深ネギ	スキムミルク ★バナナケーキ	ぎゅうにゅう おきつスナック	おかゆ にじやが オニオンスープ
21	水	★おさかなハンバーグ かにたまスープ オレンジ	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン 白ごま えのき 鶏卵 かにたま	スキムミルク ★ミルクもち	りんごジュース チーズ	おかゆ すりみだんごのもの にんじんスープ オレンジ
22	木	しおからあげ こうやどうふのふくめに きこのみそしる	うめぼしごはん	鶏肉 高野豆腐 人参 玉葱 小 松菜 干し椎茸 えのき リンギ	カフェオレ ★チーズケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどうふのもの たまねぎのみそしる
23	金	★さけのちゃんちゃんやき はるさめスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター 春雨 白菜 小ネギ	スキムミルク ★たまごサンド	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ にざかな はるさめスープ
24	土	タコライス コンソメスープ りんご	ごはん	チーズ にんにく 玉ねぎ レタス トマト 合挽肉 胡瓜 キャベツ		オレンジジュース ブリッツ	にこみうどん かぼちゃのもの りんご
26	月	ハンバーグ フライドポテト ミルクチャウダー	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン おから 鶏卵 パン粉 牛乳	ミロ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	やさしいおじや じゃがいものにも オニオンスープ
27	火	★さかなのきのこあんかけ だいにんのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し 椎茸 大根 イナリ揚げ 小葱	スキムミルク ★オニオンブレッド	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ にざかな だいにんのみそしる
28	水	とろすき マカロニサラダ キウイ	なつとうごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき 鮭 豆腐 白菜 深ネギ	スキムミルク ★シュガークッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ フロッキーのもの なつとうじる
29	木	★ちくわのいそべあげ チーズサラダ キャベツのみそしる	ごはん	ちくわ 青のり チーズ トマト 胡 瓜 人参 コーン キャベツ	スキムミルク ★ブラウニー	りんごジュース バナナ	おかゆ さつまいものにも キャベツのみそしる
30	金	ハンブキンシュチュ ほうれんそうのきのこあえ バイナップル	さげごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン フロッキー ほうれん草	スキムミルク ★ハロウィンクッキー	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ かぼちゃのもの ほうれんそうのスープ
31	土	ちゃんぽん もちごめだんご オレンジ	ちゅうかめん	ちゃんぽん麺 豚肉 白菜 キャ ベツ 人参 もやし コーン えび		オレンジジュース さやえんどう	にこみうどん レバーポテト オレンジ



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していま
すか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身
体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防 ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防 ④食べ物の消化・吸収アップ

おやつに食べるバナナやゼリーを、りんごやせんべ
い、ナッツなどに替えたり、ご飯に麦や玄米を混ぜた
り、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりし
て、噛み応えのある食事に。

また、食事時間が短かったり、せかしたりすると、どう
しても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は3
0分程度より、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおい
しくなるよ」などと声かけをし、食べる意欲を大切に
しながら、ゆっくりと取り組ましましょう。

今月の世界の家庭料理

フラメンカエッグ（スペイン）

見た目にも鮮やかなフラメンカエッグは、セビージャの郷土料理です。フラメンコの衣装の
ように、色あざやかな料理ということで、名付けられたそうです。

材料(2人前)

ウインナー	4本	カットマト缶	200g
ピーマン	1個	塩(調整用)	小さじ1/4
にんじん	1/2本	オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	ピザ用チーズ	30g
にんにく	1片	卵	1個
①塩	小さじ1/4	パセリ	
①黒こしょう	小さじ1/4		

作り方

- 準備. パセリは刻んでおきます。ピーマンはヘタ、種を取り除き、1cm角に切っておきます。
にんじんは皮を剥き、1cm角に切っておきます。玉ねぎは1cm角に切っておきます。にんにく
はみじん切りにしておきます。ウインナーは5mm幅に切っておきます。
- 1 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ、軽く炒めます。
 - 2 香りが立ってきたら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、炒めます。
 - 3 全体に油がまわったら、ウインナー、①を加え、炒めます。
 - 4 野菜がしんなりしてきたら、カットマト缶を入れ、炒めます。塩を加えて味を調べ、火から
下ろします。
 5. 耐熱容器に4を盛り付け、ピザ用チーズ、卵をのせます。
 6. トースターで5分程、卵が半熟状態になり、チーズが溶けたら、パセリをかけて完成です。

※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。