

# 献立予定表

加布里保育園  
令和3年2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	月	とうふのピカタ やさいかすじる わかめとじゃこのナムル	ふりかけごはん	豆腐 鶏卵 大葉 大根 こんにやく 人参 小葱 イナリ揚げ 酒粕 しらす	ココア バナナ チーズ	りんごジュース ビスコ	おかゆ にんじんスープ こうやとうふのもの	
2	火	クリームシチュー ナポリタン オレンジ	コーンライス	鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー じ ゃが芋 牛乳 豆乳 ビーマン	スキムミルク ☆チーズのブラウニー	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ さつまいものミルクに パスタスープ オレンジ	
3	水	【せつぶん・おたんじょうかい】 ★いわしバーグ たまごスープ いちご	おにっごごはん	いわしのすり身 豆腐 生姜 玉ねぎ 鶏卵 小松菜 えのき 椎茸 人参	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのそぼろに やさいのスープ	
4	木	チャプチェ わかめとコーンのスープ パイナップル	ごはん	牛肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 白ご ま 春雨 わかめ コーン 片栗粉	スキムミルク ☆にんじんのスコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さといものにも オニオンスープ	
5	金	★さかなのマリネ ほうれんそうのスープ えだまめ	のりごはん	まだら 玉ねぎ ビーマン セロリ レモ ン汁 人参 かつおぶし ほうれん草	スキムミルク ☆バナナケーキ	りんごジュース ムーンライト	おかゆ にざかな ほうれんそうのみそしる	
6	土	きつねうどん こざかなパワー りんご	うどん	イナリ揚げ 玉ねぎ 小葱 うどん麵 いりこ 水煮大豆 黒胡麻 かつお節		ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ ブロッコリーのにも ふのすましじる りんご	
8	月	わふうオムレツ なっとうじる キウイ	ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 干し椎 茸 小ねぎ 納豆 味噌 醤油	カフェオレ チーズ しみちよココーン	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ じゃがいものにも なっとうスープ	
9	火	★さかなのこんさいあんかけ キャベツスープ バナナ	ごはん	まだら 人参 生姜 ごぼう 大根 キ ャベツ 小ねぎ 玉ねぎ トマト	スキムミルク ☆りんごのこうちやケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にざかな キャベツスープ	
10	水	にくだんごとマロニーのスープ ポテトサラダ トマト	ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 白 菜 マロニー 椎茸 深ネギ	スキムミルク ☆こくとうむしぼん	オレンジジュース チーズ	おかゆ さといものにも マロニーのスープ	
11	木	<b>けんこきねんのひ</b>						
12	金	★ちくわのいそべあげ ツナサラダ とうふのみそしる	ごはん	ちくわ 青海苔 チーズ キャベツ ト マト 人参 胡瓜 コーン ベーコン	スキムミルク ☆バレンタインケーキ	りんごジュース ベジタブル	おかゆ じゃがいものにも とうふのみそしる	
13	土	ピピンパどん しいたけとやさいのスープ パイナップル	むぎごはん	牛挽肉 山菜 筍 にもやし 人参 白ネギ にんにく 生姜 白胡麻		ぎゅうにゅう バナナ	にくみうどん さつまいものにも	
15	月	★さかなのマヨコーンやき ほうれんそうのみそしる りんご	ごはん	まだら コーン チーズ マヨネーズ えのき ほうれん草 玉ねぎ 小ねぎ	スキムミルク バナナ ポテコ	オレンジジュース コロソ	おかゆ ささみのにも ほうれんそうのみそしる りんご	
16	火	アイリッシュシチュー わふうパスタ とうもろこし	ごましごはん	牛肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 ブロッ コリー スパゲティ エリンギ しめじ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ	
17	水	おこのみやき きのこスープ えだまめ	うめぼしごはん	豚肉 鶏卵 キャベツ もやし 小ね ぎ 天かす 山芋 紅生姜 かつお節	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ かぼちゃのもの とうふのすましじる	
18	木	ちゅうかからあげ ふのすましじる ひじきとこんさいのもの	ごはん	鶏肉 すりごま オイスターソース 玉 ねぎ 人参 麩 小ねぎ ひじき	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース バナナ	おかゆ ブロッコリーのにも オニオンスープ	
19	金	★さかなのクリームソースかけ にらのスープ ごまブロッコリー	ごはん	鮭 玉ねぎ しめじ 牛乳 にもやし 鶏卵 豆腐 ブロッコリー 胡麻	スキムミルク ☆ホットドッグ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ふのすましじる かぼちゃのもの	
20	土	あんかけチャーハン だいずのあまからあげ みかん	ごはん	豚挽肉 鶏卵 人参 玉ねぎ 深ネギ 小松菜 かにかま 白菜 水煮大豆		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	にくみうどん さといものにも みかん	
22	月	ハンバーグ にんじんのグラッセ とうにゅうコーンスープ	ごはん	合挽肉 おから 玉ねぎ 人参 ビー マン 水煮大豆 鶏卵 パン粉 豆乳	スキムミルク チーズ りんご	オレンジジュース ウエハース	おかゆ にんじんのそぼろに キャベツのスープ	
23	火	<b>てんのうたんじょうび</b>						
24	水	★さかなのフライ トランプ サム やきかぼちゃ	ごはん	鮭 パン粉 玉ねぎ レモン汁 カット トマト にんにく クミン かぼちゃ	スキムミルク ☆おからさつまいもケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも レタスのスープ	
25	木	<b>おべんとうじさんび</b>						
26	金	★さかなのおろしやき かぼちゃのみそしる バナナ	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 深ネギ レ モン汁 わかめ 玉ねぎ 鶏卵 ハナ	☆プリン	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ にざかな にんじんスープ バナナ	
27	土	きのこのわふうパスタ フルーツサラダ	バターロール	ベーコン しめじ エリンギ えのき 小ねぎ きざみのり パスタ みかん		ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ こうやとうふのもの じゃがいものみそしる	

- ※ 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。



## 継続できていますか？ 食事のリズム



＊ 新年度や新学期には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか？ 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかがすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。



### インドの家庭料理 ラッサム



ラッサムというのは、南インドの味噌汁とでもいうべきスープで、トマトがベースのさっぱりした味のものなのですが、タマリンドという果物を乾燥させたものを必ず使うのが特徴です。残念なことに手には入りにくいの  
が問題です。水煮トマトとレモン果汁など手に入りやすいものだけのレシピです。給食では赤唐辛子は入れません。

**材料 2人分**

* 玉ねぎ	75g
* 赤唐辛子	1と1/2本
* クミンシード	小さじ1と1/2
# カットトマト缶	75ml
# 水	300ml
# レモン汁	小さじ1と1/2
# にんにく	小さじ1/3
# 塩	小さじ1/3
# ターメリック	小さじ1/4
黒コショウ	適宜
油	適宜

#### 作り方

- 1 油を熱して\*を炒め、玉ねぎが透明になったら#を入れます。
- 2 1分煮込んでコショウを入れて火を止めます。

