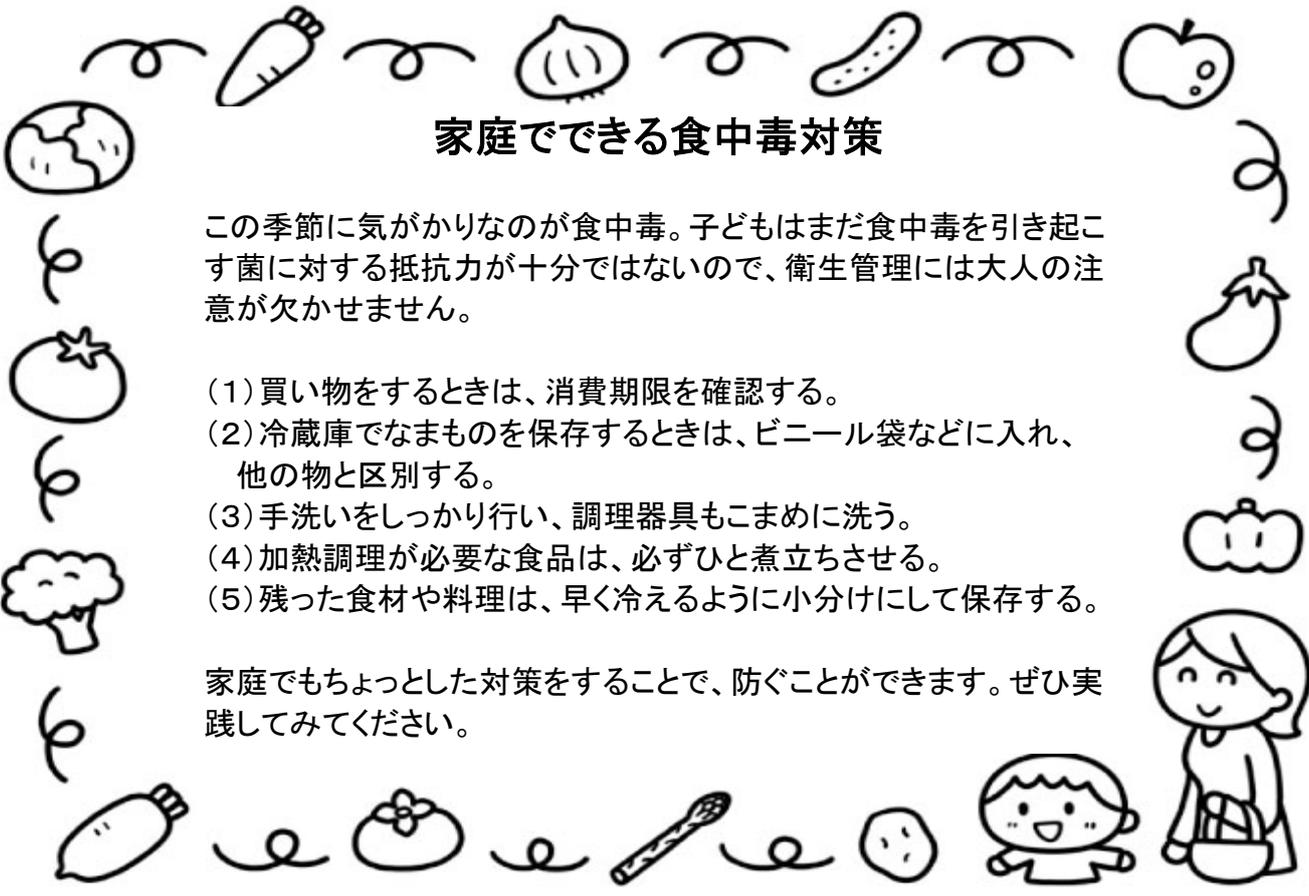


献立予定表

加布里保育園
令和3年7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	カレースープ ツナサラダ トマト	のりごはん	鶏挽肉 人参 牛蒡 豆腐 レタ ス 白葱 薄揚げ 豆乳	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう アスバラガス	おかゆ キャベツスープ ブロッコリーのにも
2	金	★さかなのイタリアンマリネ ポテトスープ ぶどう	ごはん	まだら トマト パプリカ 玉ねぎ ニンニク じゃがいも 人参	☆パパロア	オレンジジュース たべっこどうぶつ	おかゆ ぶどう にぎかな ふのすましじる
3	土	しおからあげ ミニひやしうどん	しそわかめおにぎり	鶏肉 にんにく 生姜 しめじ 小 葱 うどん麺 かつお節 昆布		ぎゅうにゅう さやえんどう	にこみうどん さつまいものにも パナナ
5	月	★さけのちゃんちゃんやき えのきのすましじる キウイ	ごはん	鮭 もやし 人参 キャベツ 玉ね ぎ パター えのき わかめ	スキムミルク チーズ ベジタブル	りんごジュース げんじハイ	おかゆ どうふのすましじる かぼちゃのにも
6	火	すきやきふうにくみ じゃこわかめのナムル プチゼリー	ごはん	牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき 焼豆腐 白菜 深葱 マロニー	ミロ ☆レモンマフィン	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ ささみのにも マロニーのスープ
7	水	《おたんじょうかい》トッパフarrowウイング あまのがわスープ スイカ	とうもろこしごはん	鶏肉 春雨 オクラ 人参 ケチャ ップ ウスターソース 片栗粉	たなばたゼリー ほしたべよ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ あまのがわスープ じゃがいものにも ヨーグルト
8	木	★ちくわのいそあげ どうふのみそじる ピーマンともやしのおかかあえ	ごはん	竹輪 青海苔 豆腐 玉葱 小葱 ピーマン もやし かつお節	スキムミルク ☆スコーン	オレンジジュース パナナ	おかゆ にぎかな どうふのみそじる
9	金	ミネストローネ ひじきサラダ パナナ	うめぼしごはん	玉葱 キャベツ 人参 ウインナ ー 椎茸 水煮大豆 じゃが芋	スキムミルク ☆ホットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ミネストローネ ブロッコリーのにも パナナ
10	土	クリームスパゲティ バイナップル	ぶどうパン	パスタ 玉葱 人参 しめじ ベ ーコン 牛乳 ほうれん草		ぎゅうにゅう ルヴァン	にこみうどん こうやどうふのにも ヨーグルト
12	月	★ツナチーズオムレツ はるさめときのこのサラダ ごまつなスープ	ごはん	ツナ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 チーズ ブロッコリー 春雨 ささみ	オールレーズン アイスクリーム	オレンジジュース ビスコ	おかゆ さつまいものうまい ごまつなスープ
13	火	おべんとうじさんび			りんごジュース ☆シュガーバイ	ぎゅうにゅう マリー	おかゆ ブロッコリーのにも トマトスープ パナナのおやき
14	水	にくじゃが ちくわのごますあえ えだまめ	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 椎茸 深葱 ちくわ もやし	☆フルーツヨーグルト	りんごジュース パナナ	おかゆ やさいスープ にくじゃが
15	木	★さかなのきのこあんかけ かぼちゃのみそじる オレンジ	ごはん	まだら 玉葱 人参 椎茸 しめじ かぼちゃ 小ネギ 片栗粉	スキムミルク ☆ココナッツクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな かぼちゃのみそじる オレンジ
16	金	とりにくトマトソースがけ マカロニサラダ きのこスープ	ごはん	鶏肉 にんにく 玉葱 しめじ ト マト缶 人参 ベーコン えのき	☆ぶどうゼリー	オレンジジュース ブリッツ	おかゆ こうやどうふのにも バスタースープ
17	土	おやこどん ガーリックポテト スイカ	むぎごはん	鶏肉 玉葱 人参 椎茸 深葱 じゃが芋 ガーリックパウダー		ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ ささみのにも ふのすましじる
19	月	★とうふナゲット おぐらのあえもの ふのすましじる	ごはん	ツナ 豆腐 玉ねぎ おくら 人参 わかめ もやし えのき 片栗粉	チーズ シスコーン	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ どうふのみそに にんじんスープ
20	火	やさしいため わかめとコーンのスープ パナナ	ごはん	豚肉 人参 キャベツ もやし 角 天 わかめ コーン 深葱	スキムミルク ☆ハンパキンケーキ	りんごジュース ベジたべる	おかゆ かぼちゃのにも キャベツスープ パナナ
21	水	★さかなのたつたあげ かにたまスープ トマト	ごはん	青魚 生姜 カニカマ 鶏卵 小 ねぎ 片栗粉 トマト	ココア ☆むしパン	オレンジジュース チーズ	おかゆ さかなのトマトに オニオンスープ
22	木	うみのひ					
23	金	スポーツのひ					
24	土	ビビンバどん とうがんのスープ なつみかん	むぎごはん	牛挽肉 にんにく 生姜 筍 いら もやし 深葱 冬瓜 小葱		ぎゅうにゅう しろいふうせん	にこみうどん じゃがいものにも
26	月	かぼちゃのてんぷら ねばねばあえ どうふのすましじる	ごはん	かぼちゃ いら もやし 人参 卵 豆腐 玉ねぎ わかめ 青のり	ミロ チーズ ムーンライト	オレンジジュース パナナ	おかゆ かぼちゃのにも どうふのすましじる
27	火	マーボーなす もやしのナムル ぶどう	ごはん	豚挽肉 生姜 玉葱 人参 茄子 小葱 味噌 もやし イナリ揚げ	スキムミルク ☆ラスク	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ マーボーなす ほうれんそうのスープ
28	水	ごまつなのサラダ そうめんのすましじる オレンジ	★うなぎごはん	鰻 ささみ 人参 もやし 胡瓜 卵 小松菜 素麺 玉葱 素麺	スキムミルク ☆ブラウニー	りんごジュース おっとと	おかゆ どうふのすまし ささみのにも
29	木	★さかなのチーズみそやき わかめスープ とうもろこし	ごはん	鮭 玉葱 青しそ チーズ 味噌 わかめ 春雨 椎茸	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ にぎかな たまねぎのみそじる
30	金	なつやさいカレー チキンサラダ プチゼリー	パセリライス	鶏肉 人参 玉ねぎ ナス ほう れん草 鶏ささみ もやし	スキムミルク ☆あげたこやき	オレンジジュース チーズ	おかゆ こうやどうふのにも じゃがいものスープ
31	土	ひやしちゅうか だいずのあまからあげ パナナ	ちゅうかめん	鶏ささみ 胡瓜 鶏卵 トマト 水 煮大豆 片栗粉 醤油		ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ たまねぎのスープ ブロッコリーのにも パナナ

※ 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。

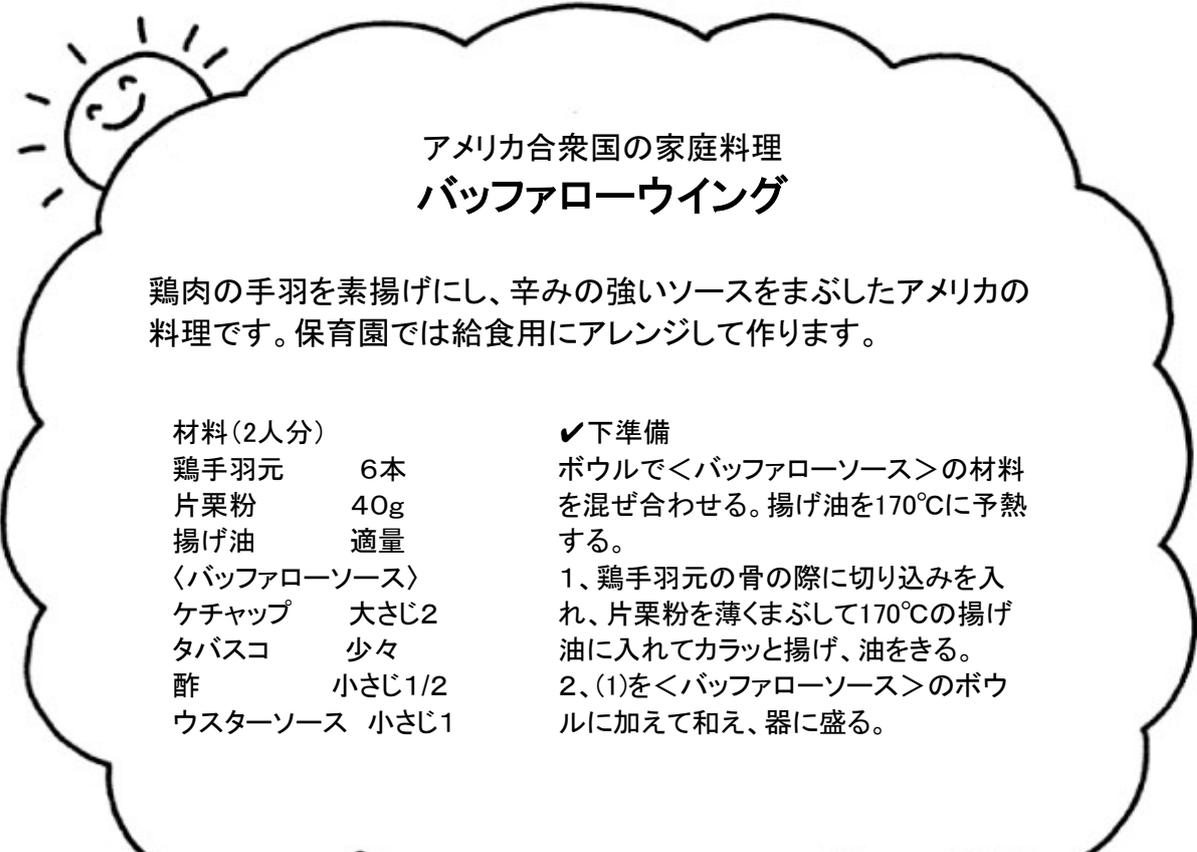


家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。

家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。



アメリカ合衆国の家庭料理 バッファローウイング

鶏肉の手羽を素揚げにし、辛みの強いソースをまぶしたアメリカの料理です。保育園では給食用にアレンジして作ります。

材料(2人分)

鶏手羽元 6本
片栗粉 40g
揚げ油 適量
〈バッファローソース〉
ケチャップ 大さじ2
タバスコ 少々
酢 小さじ1/2
ウスターソース 小さじ1

✓下準備

ボウルで〈バッファローソース〉の材料を混ぜ合わせる。揚げ油を170℃に予熱する。

1、鶏手羽元の骨の際に切り込みを入れ、片栗粉を薄くまぶして170℃の揚げ油に入れてカラッと揚げ、油をきる。

2、(1)を〈バッファローソース〉のボウルに加えて和え、器に盛る。

