

献立予定表

加布里保育園
令和3年9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	水	★さかなのこうそうパンこやき ジャーマンポテト たまごスープ	ごはん	鮭 パン粉 バジル 粉チーズ ウインナー ジャがいも	☆いちごゼリー	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ジャがいものにももの こまつなのスープ
2	木	《おたんじょうかい》あきやさいカレー こまつなのサラダ なし	ナン	鶏肉 しめじ 玉ねぎ 人参 鶏ささみ パン粉 蓮根	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	オレンジジュース しろいふうせん	おかゆ さつまいものにももの こまつなスープ ヨーグルト
3	金	★さかなのきのこあんかけ たまねぎのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 玉葱 人参 椎茸 しめじ 豆腐 小葱 枝豆	スキムミルク ☆じゃこトースト	りんごジュース バナナ	おかゆ にざかな とうふのみそしる
4	土	タコライス しいたけとやさいのスープ プチゼリー	むぎごはん	牛挽肉 トマト レタス 胡瓜 チーズ 玉ねぎ チリソース		ぎゅうにゅう ビスコ	にこみうどん さつまいものにももの ヨーグルト
6	月	ベーコンエッグ そうめんのすましじる とうもろこし	そばごはん	卵 ベーコン 素麺 人参 玉ねぎ 小ねぎ 鶏挽肉	ミロ バナナ かつばえびせん	りんごジュース チーズ	おかゆ ささみのにももの そうめんのすましじる
7	火	★さかなのこぼんあげ ほうれんそうのソテー ふのすましじる	ごはん	えそのすり身 鶏挽肉 人参 さつまい 蓮根 ビーマン	スキムミルク ☆まっちゃんマーブルクッキー	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ ジャがいものにももの ほうれんそうのスープ
8	水	おべんとうじさんび			りんごジュース ☆アーモンドサブレ	オレンジジュース バナナ	にこみうどん バナナのおやき さつまいものうまに
9	木	きのこのクリームシチュー ナポリタン バイナップル	ゆうやけごはん	鶏肉 玉葱 人参 ジャが芋 しめじ ビーマン ウインナー	スキムミルク ☆コロコロクッキー	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ かぼちゃのミルクに バスタブ
10	金	★さかなのトマトチーズやき コンソメスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉葱 人参 ベーコン しめじ 牛乳 パセリ 枝豆	スキムミルク ☆とうふドーナツ	りんごジュース ウエハース	おかゆ にざかな トマトスープ
11	土	きつねうどん こざかなパワ ぶどう	うどん	鶏肉 玉葱 人参 椎茸 白菜 にら さつまい しいこ		ぎゅうにゅう まがりせんべい	にこみうどん フロッキーのにももの
13	月	わふうハンバーグ とうふのみそしる とうもろこし	ごはん	合挽肉 おから 玉葱 人参 ビーマン 卵 パン粉 えのき	カフェオレ ポテコ チーズ	りんごジュース バナナ	おかゆ とうふのみそに わふうスープ
14	火	あつあけのうまに きゅうりとかにかまのすのもの オレンジ	ごはん	鶏肉 人参 水煮大豆 厚揚げ 竹輪 小葱 椎茸	スキムミルク ☆さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ ささみのにももの にんじんスープ
15	水	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ なし	しらすごはん	ツナ 玉葱 人参 ジャが芋 フロッキー 卵 チーズ	☆ナタデココヨーグルト	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの はくさいスープ なし
16	木	★ちくわのいそべあげ キャベツのうめヨサダ かきたまじる	ごはん	竹輪 青海苔 キャベツ 梅干し 人参 ツナ 胡瓜	ココア ☆スコーン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にざかな あおなのスープ
17	金	チャプチェ えのきのすましじる えだまめ	ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ キャベツ ニラ 春雨 白ゴマ	スキムミルク ☆カプチーノケーキ	オレンジジュース ベジタブル	おかゆ さつまいものにももの たまねぎのすましじる バナナ
18	土	やきにくどん ポテトスープ バイナップル	むぎごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし しめじ ビーマン ジャが芋		ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ ポテトスープ こうやどうふのにももの
20	月	けいろうのひ					
21	火	★さかなのマヨコーンやき ミルクチャウダー りんご	ごはん	鮭 コーン マヨネーズ 玉ねぎ えのき ベーコン 人参	☆おつきみだんご	オレンジジュース ぼたぼたやき	おかゆ ジャがいものにももの オニオンスープ りんご
22	水	すきやきふうにこみ フロッキーのサラダ ぶどう	ごはん	牛肉 玉葱 人参 えのき 白菜 椎茸 豆腐 マロニー	スキムミルク ☆ちんすこう	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ フロッキーのにももの マロニスープ
23	木	しゅうぶんのひ					
24	金	★さかなのみぞれあえ あつあけのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 大根 椎茸 小葱 かつお節 あつあけ 玉ねぎ	スキムミルク ☆チーズのブラウニー	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ にざかな たまねぎのみそしる
25	土	きのこのわふうパスタ バイナップル	バターロール	ベーコン 玉葱 人参 しめじ えのき 海苔 バナナ		ぎゅうにゅう チョイス	にこみうどん さつまいものミルクに バナナ
27	月	♪ムカサ オニオンスープ なし	ごましごはん	合挽肉 玉ねぎ ナス しめじ ヒヨコ豆 トマト缶 チーズ	スキムミルク チーズ バナナ	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ フロッキーのにももの たまねぎのスープ なし
28	火	★さけのちゅうかふうからあげ レタスとあぶらあげのスープ とうもろこし	ごはん	鮭 すり胡麻 レタス いなり 揚げ もやし 揚げのこなし	ココア ☆シフォンケーキ	オレンジジュース おととと	おかゆ ささみのにももの レタススープ
29	水	がめに マカロニサラダ オレンジ	ごはん	鶏肉 大根 人参 蓮根 ジャが芋 糸こんにゃく	スキムミルク ☆チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ がめに バスタブ オレンジ
30	木	★さかなのマリネ ジャがいものみそしる トマト	ごはん	まだら 玉ねぎ ビーマン 人参 レモン汁 ジャが芋	☆サイダーゼリー	りんごジュース ムーンライト	おかゆ さかなとトマトのにももの ジャがいものみそしる

- ※ 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。

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。



オリンピック発祥の地 ギリシャの家庭料理 ムサカ

「ムサカ」はギリシャ、トルコ、バルカン半島などの地域で食されていて、ラザニアの pasta の部分を野菜にかえたような料理です。

材料 4人分
〈ミートソース〉
合挽肉 300g
玉ねぎ 300g
ナス 240g
シメジ 100g
ヒヨコ豆(水煮)200g
白ワイン 大さじ2

〈調味料〉
水煮トマト缶 400g
赤ワイン 大さじ3
鶏がらスープの素 小さじ2
ウスターソース 大さじ1
ドライオレガノ 小さじ1
塩コショウ 少々
ピザ用チーズ 100g
粉パプリカ 適量
オリーブ油 大さじ3

下準備

- ✓玉ねぎはみじん切りにする。
- ✓ナスはヘタを切り落として幅5mmの斜め切りにし、オリーブ油大さじ1を熱したフライパンで炒めておく。
- ✓シメジは石づきを切り落とし、粗めのみじん切りにする。
- ✓ヒヨコ豆はザルに上げて汁気をきる。
- ✓オーブンを220°Cに予熱する。

作り方

- 鍋に残りのオリーブ油大さじ2を入れて熱し、玉ねぎ、シメジを炒める。玉ねぎがしんなりしたら合いびき肉を炒める。色が変わったら白ワインを加える。
- 2、〈調味料〉の材料とヒヨコ豆を入れ、5～10分汁気がなくなるまで煮る。耐熱容器にナスの1/3量を敷き、1/3量の〈ミートソース〉をかける。
それを2回繰り返し、最後にピザ用チーズを散らす。
- 3、220°Cに予熱しておいたオーブンで10分焼く。チーズが溶けておいしそうな焼き色がついたらオーブンから取り出し、粉パプリカを振る。