

# 献立予定表

加布里保育園  
令和3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	金	タイビーエン もやしのナムル バナナ	のりごはん	豚肉 むきエビ イカ 白菜 キャベツ かまぼこ 春雨 椎茸	スキムミルク ☆ココナッツクッキー	ぎゅうにゅう ペジタペル	おかゆ かぼちゃのにももの ふのみまじる バナナ
2	土	にくうどん あおのりポテト ぶどう	うどん	牛肉 糸こんにやく 玉ねぎ 小ねぎ じゃが芋 青のり 塩 ぶどう		ぎゅうにゅう チップスター	にこみうどん じゃがいものうまに ぶどう
4	月	★さかなのみそやさいやき キャベツスープ なし	ごはん	まだら 人参 玉ねぎ ビーマン 小麦粉 キャベツ 小ねぎ	スキムミルク おさつスナック バナナ	りんごジュース ブリッツ	おかゆ にぎかな キャベツスープ
5	火	マーボーどうふ じゃがいものすのもの トマト	ごはん	豚挽肉 豆腐 人参 玉ねぎ 生姜 小ねぎ 胡瓜 ささみ	ココア ☆だいなごんケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ マーボーどうふ トマトスープ
6	水	ミネストローネ だいこんとじゃこのサラダ とうもろこし	わかめごはん	ウインナー 玉ねぎ ジャガイモ パスタ キャベツ 水煮大豆 大根	スキムミルク ☆ロシアンクッキー	オレンジジュース パニロアンヌ	おかゆ ミネストローネ だいこんのにももの
7	木	『おたんじょうかい』おぼけシューマイ やきかぼちゃ たまごスープ	ベーコンとチーズ のピラフ	豚挽肉 玉ねぎ シューマイの皮 生姜 南瓜 人参 鶏卵 わかめ	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ ささみのにももの たまねぎのスープ ヨーグルト
8	金	★おさかなハンバーグ えのきのすましじる えだまめ	ごはん	えそのすり身 人参 ビーマン 玉ねぎ すり胡麻 わかめ	☆みたらしだんご	りんごジュース バナナ	おかゆ すりみだんごのにももの にんじんのすましじる
9	土	ぞうすい ごさかなパワー バナナ	ごはん	鶏卵 人参 白菜 小ねぎ 大根 いらりこ 黒ごま さつまいも		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん プロッコリーのにももの バナナ
11	月	★さかなのようふうやき やさいのかすじる オレンジ	ごはん	鮭 コーン ビーマン しめじ 玉ねぎ 大根 人参 こんにやく	スキムミルク おにぎりせんべい チーズ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものにももの やさいのみそじる オレンジ
12	火	クリームシチュー チーズサラダ りんご	ごましごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー ジャガイモ チーズ	スキムミルク ☆ブラウニー	りんごジュース まがりせんべい	おかゆ じゃがいものミルクに キャベツスープ りんご
13	水	めだまやき あつあげとごぼうのきんぴら わかめスープ	ごはん	鶏卵 ベーコン ごぼう 人参 糸こんにやく 牛肉 わかめ 春雨	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんのすましじる
14	木	<b>おべんとうじさんび</b>			りんごジュース ☆さつまいもチップ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	さつまいもがゆ ささみのにももの たまねぎのスープ ヨーグルト
15	金	★さかなのゴママヨやき かまぼこのすましじる なし	ごはん	まだら しめじ 小ねぎ 玉ねぎ ゴマ かまぼこ わかめ 味噌	スキムミルク ☆ラミントン	オレンジジュース ふんわりめいじん	おかゆ にぎかな たまねぎのすましじる なし
16	土	わかめラーメン あげちくわ バイナップル	ラーメンたま	豚肉 白菜 コーン わかめ もやし ちくわ 青のり バイナップル		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん さつまいものにももの ヨーグルト
18	月	★さかなのちゃんちゃんやき ポテトスープ えだまめ	ごはん	鮭 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ パター じゃがいも ベーコン	スキムミルク バナナ チーズ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ さといものにももの そうめんのすましじる
19	火	すきやきふうじにこみ れんこんサラダ オレンジ	ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ マロニー 焼豆腐 白菜 深ねぎ 蓮根 ささみ	カフェオレ ☆ふかしいも	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ マロニーのスープ プロッコリーのにももの オレンジ
20	水	どりのからあげ ツナサラダ けんちんじる	なっとう ごはん	鶏肉 ツナ キャベツ 人参 コーン 胡瓜 もやし 大根 こんにやく	スキムミルク ♪☆アップルクーヘン	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ ささみのにももの けんちんじる
21	木	やきビーフン かにたまスープ バイナップル	なめたけ ごはん	豚肉 ビーフン もやし キャベツ 人参 玉ねぎ なら かにかま	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ぐたくさんスープ こうやどうふのにももの
22	金	★さかなのちゅうかあんかけ レタスのスープ とうもろこし	ごはん	まだら ビーマン 玉ねぎ もやし 人参 レタス イナリ揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆シンフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな レタススープ
23	土	ミートソースパゲティエ キウイ	ぶどうパン	合挽肉 人参 玉ねぎ トマト缶 小麦粉 パスタ パジル キウイ		オレンジジュース ルヴァン	にこみうどん かぼちゃのうまに バナナ
25	月	わふうオムレツ かぼちゃのみそじる トマト	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 小ねぎ かぼちゃ わかめ 味噌	スキムミルク ペジタブル チーズ	りんごジュース マリー	おかゆ こうやどうふのうまに かぼちゃのみそじる
26	火	ちくぜんに パスタサラダ なし	ごはん	鶏肉 人参 大根 蓮根 里芋 糸こんにやく 椎茸 ベーコン パスタ	スキムミルク ♪☆マリトッツォ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ちくぜんに とうふのスープ なし
27	水	★にぎかな あつあげのにびたし ならのたまごスープ	ごはん	青魚 生姜 厚揚げ 小松菜 なら 鶏卵 豆腐 醤油 昆布 砂糖	☆あおりんごゼリー	オレンジジュース げんじパイ	おかゆ ささみのにももの とうふのスープ
28	木	チキンカレー コーンサラダ りんご	だいずごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ ニンニク コーン もやし トマト	スキムミルク ☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの キャベツのすましじる りんご
29	金	★さかなのこんさいあんかけ ふのみそじる えだまめ	ごはん	まだら 牛蒡 生姜 大根 人参 枝豆 麩 玉ねぎ わかめ	スキムミルク ☆くるみマフィン	りんごジュース しろいふうせん	おかゆ にぎかな ふのみそじる
30	土	ビビンバ とうふのすましじる バナナ	むぎごはん	牛挽肉 なら もやし たけのこ 人参 にんにく 豆板醤 ごま油		ぎゅうにゅう たまごボーロ	にこみうどん プロッコリーのにももの バナナ

- ※ 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。



## よくかむための言葉かけ



「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかがわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。



## ドイツの家庭料理 アップルクーヘン

「クーヘン」とはドイツ語で焼菓子全般の意味で、アップルクーヘンとは、ドイツのりんごケーキのことです。

### 材料(15センチ型1台)

りんご	中1個	バター	40g
A薄力粉	70g	シナモン(あれば)	小匙1/2
Aアーモンドパウダー	30g	Bアプリコットジャム	適量
Aベーキングパウダー	小匙1/2	Bレモン汁	適量
卵	1個		
三温糖(砂糖でもok)	60~70g		

### 作り方

✓準備 材料を用意。バターをレンジ or 湯銭にかけて溶かしておく。

オーブンは170度 35分~予熱開始

- 1、Aを合わせて、ふるっておく。
- 2、型の側面に油脂を塗り~底にはクッキングペーパーをひいておく。  
りんごは、皮を剥いて串切り。
- 3、ボウルに卵を割り入れ混ぜる。
- 4、砂糖を2~3回に分け加えて、白くもったりするまで泡立てる。
- 5、ふるったAを加えてさっくり切るように混ぜこむ。
- 6、少しづつ溶かしバターを加え、綺麗に混ぜこむ。
- 7、シナモンを加え、混ぜ合わせたら型に流し、数回、台に軽く落として空気抜き。
- 8、串切りしたりんごを放射状に並べて170度 35分焼く。
- 9、焼き上がり~型から出してレモン汁でのばしたアプリコットジャムを塗ってできあがり。

