

# 献立予定表

加布里保育園  
令和4年1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
4	火	★さかなのちゅうかあえ かにたまスープ えだまめ	ごはん	まだら 玉葱 人参 ピーマン 生姜 深葱 豆腐 こねぎ ごま油	スキムミルク ☆シュガークッキー	りんごジュース ビスコ	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのみそしる
5	水	ベーコンエッグ れんこんのきんぴら ふのすましじる	きのこごはん	卵 ベーコン 蓮根 人参 干椎茸 白胡麻 麩 玉ねぎ わかめ	スキムミルク ☆ポテトもち	オレンジジュース しろいふうせん	おかゆ じゃがいものにも にんじんスープ
6	木	カレースープ かぼちゃサラダ りんご	ごはん	鶏挽肉 イナリあげ レタス 豆腐 ごぼう かぼちゃ ベーコン	スキムミルク ☆あんこむしパン	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ かぼちゃのにも くだきんのみそしる みかん
7	金	♪ななくさあんかけごはん ★さかなのみそに みかん	ごはん	赤魚 生姜 豚挽肉 七草 小松菜 人参 玉ねぎ 豆板醤	☆ババロア	ぎゅうにゅう バナナ	ななくさがゆ にぎかな たまねぎのすましじる
8	土	<b>おべんとうじさんび</b>				オレンジジュース チーズ	にこみうどん さといものにも りんご
10	月	<b>せいじんのひ</b>					
11	火	★さかなのチーズみそやき はくさいスープ とうもろこし	ごはん	鮭 玉葱 チーズ 青じそ マヨネーズ 鶏肉 人参 白菜 小ねぎ	スキムミルク ☆さつまいもスティック	ぎゅうにゅう コロン	おかゆ にぎかな はくさいスープ
12	水	まつかぜやき えのきのすましじる じゃがいものすのもの	ごはん	鶏挽肉 白ゴマ 青のり 生姜 パン粉 えのき わかめ 玉ねぎ	スキムミルク ☆コロケパン	りんごジュース チップスター	おかゆ じゃがいものにも ほうれんそうのスープ
13	木	ミネストローネ ほうれんそうのサラダ オレンジ	りよくおやさい ごはん	ウインナー 水煮大豆 ブロッコリー キャベツ じゃが芋	スキムミルク ☆ラングドジャ	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ ささみのにも キャベツスープ オレンジ
14	金	★さかなのたつたあげ ごぼうサラダ ふのみそしる	ごはん	青魚 片栗粉 牛蒡 人参 ベーコン マヨネーズ 白ゴマ 生姜	ミロ ☆バナナケーキ	オレンジジュース こつぶっこ	おかゆ さつまいものにも ふのみそしる
15	土	ミートソーススパゲティ りんご	バターロール	合挽肉 小麦粉 粉チーズ 玉葱 人参 トマト缶 バジル パ스타		ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん かぼちゃのにも パナナ
17	月	グラタン わかめスープ トマト	えだまめじゃこ ごはん	鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 プロ ッコリー 卵 マヨネーズ 牛乳	スキムミルク ポテコ チーズ	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ さかなのトマトに おかいスープ
18	火	《おたんじょうかい》しらたまどうに れんこんサラダ オレンジ	★たいごはん	鯛 鶏肉 鶏卵 白玉 かつお菜 椎茸 人参 大根 蓮根	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	たいいりおかゆ ブロッコリーのにも にんじんスープ オレンジ
19	水	★おでん バイナップル	のりごはん	ごぼう天 うずら卵 ウインナー 大根 厚揚げ 結びこんにやく	スキムミルク ☆かぼちゃクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ おでん にんじんスープ
20	木	とりてん かぼちゃのみそしる えだまめ	なっとうごはん	鶏肉 生姜 南瓜 小ねぎ 玉ねぎ イナリ揚げ 納豆 白ねぎ	カフェオレ ☆シフォンケーキ	オレンジジュース ふんわりめいじん	おかゆ かぼちゃのみそしる じゃがいものにも
21	金	ビーフシチュー ツナサラダ キウイ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マカロニ ブロッコリー ツナ	スキムミルク ☆ちんすこう	りんごジュース さやえんどう	おかゆ さつまいものにも たまねぎのスープ
22	土	マーボーどうふどん だいちのあまからあげ みかん	むぎごはん	豚挽肉 玉ねぎ 生姜 人参 小 ねぎ 豆腐 水煮大豆 豆板醤		ぎゅうにゅう ハッピーターン	にこみうどん さといものにも ヨーグルト
24	月	わふうオムレツ だいちのみそしる ブロッコリーのにびたし	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 玉葱 人参 干し 椎茸 小ねぎ 大根 深ねぎ	カフェオレ ブリッツ バナナ	オレンジジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも だいちのみそしる
25	火	★さけのコロッケ キャベツスープ オレンジ	ごはん	鮭 コーン じゃが芋 パン粉 鶏 卵 ダイスターズ キャベツ	スキムミルク ☆おふのラスク	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ にぎかな キャベツスープ オレンジ
26	水	てりやきチキン わふうパスタ じゃがいものみそしる	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ごま ほうれん 草 ベーコン しめじ えのき	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ こうやどうふのうまに じゃがいものみそしる
27	木	はっほうさい はるさめサラダ りんご	のりたまごはん	豚肉 干し椎茸 蒲鉾 人参 ヤ ングコーン キャベツ 白菜	スキムミルク ☆スコーン	オレンジジュース バナナ	おかゆ かぼちゃのにも はくさいスープ りんご
28	金	★さかなのこんさいあんかけ とうふのみそしる えだまめ	ごはん	まだら ごぼう 大根 人参 小 ねぎ 豆腐 わかめ 蒲鉾 枝豆	スキムミルク ☆チョコケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみのにも とうふのみそしる
29	土	おやこどん にまめ バイナップル	むぎごはん	鶏肉 玉葱 人参 深ねぎ 鶏卵 椎茸 にまめ バイナップル		ぎゅうにゅう アンパンマンクッキー	にこみうどん じゃがいものそばろに
31	月	♪シュケメルリ たまごスープ とうもろこし	ごはん	鶏肉 にんにく 牛乳 鶏卵 小 松菜 椎茸 えのき 有塩バター	スキムミルク チーズ バックンチョコ	りんごジュース ウエハース	おかゆ さつまいものにも とうふのみそしる

- ※ 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、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 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。

# 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## ジョージアの家庭料理 シュクメルリ

ジョージアとは北側にロシア、南側にトルコとアルメニア、東側にアゼルバイジャンが隣接するコーサカス地域の国です。シュクメルリという名前は、ジョージアのシュクメリ村に由来していて、鶏肉をガーリッククリームソースで煮込んだ、伝統的なジョージア料理のひとつです。

### 材料(4人前)

鶏もも肉 2枚(800g)  
塩・胡椒・  
ガーリックパウダー 各適量  
バター 10g  
バター 40g  
薄力粉 大匙1  
●牛乳 600ml  
●にんにく(おろし)大3片(大匙1)  
●コンソメ・白ワイン 各大匙1  
●ローリエ 1枚  
生クリーム 大匙1  
シュレッドチーズ 60g  
粗挽き胡椒・パセリ 各適量

### 作り方

1. 鶏肉は一口大に切って塩・胡椒・ガーリックパウダーを振る。フライパンに皮目を下にして並べバター10gを加えて中火に掛ける。
2. 皮がパリッと焼けたら裏返し、焼き色を付ける。バター40gを加えて溶かし薄力粉を加える。粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。
3. ●を加えてヘラで混ぜながら加熱し、煮立ってから3~4分煮込む。
4. 火を止めて生クリーム・チーズを加え混ぜ合わせる。コンソメ顆粒(又は塩)で味を調える。
5. 器に盛り、粗挽き胡椒・パセリを振る。

