

献立予定表

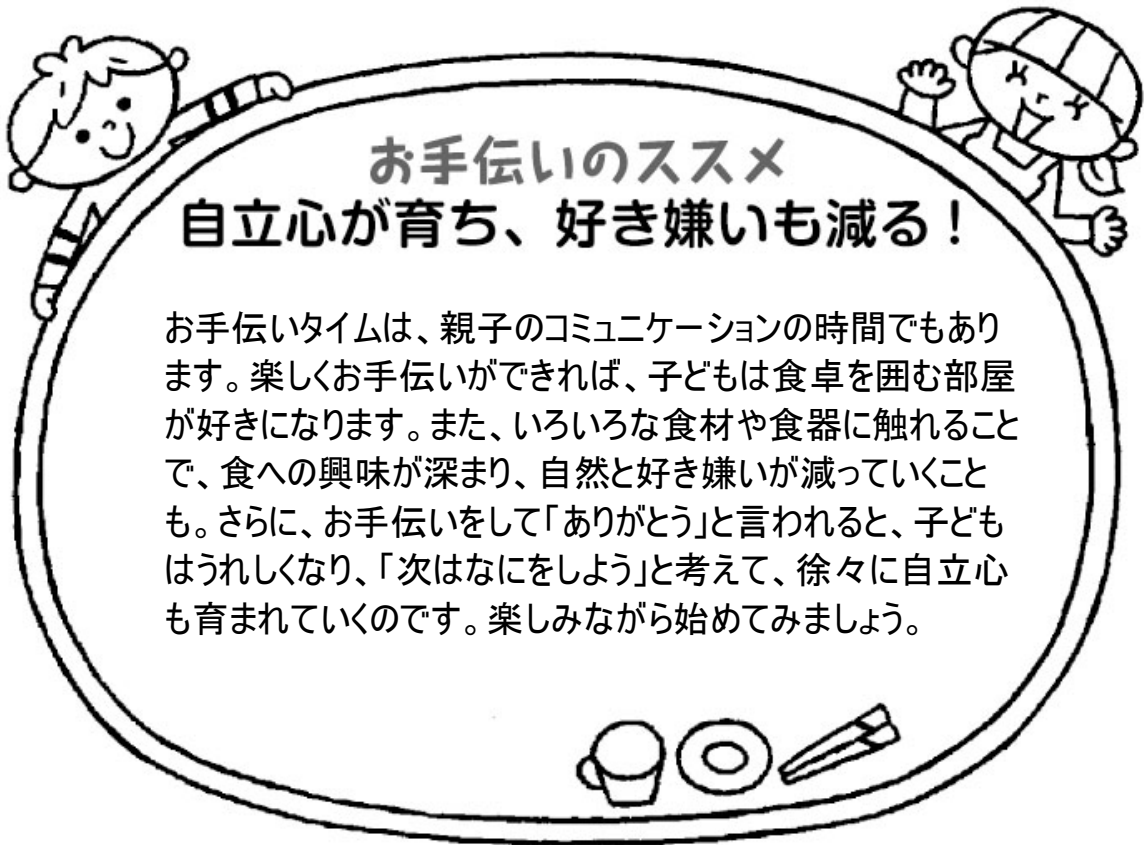


加布里保育園
令和4年2月



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	火	★さかなのこぼんあげ ほうれんそうのサラダ ふのすましじる	ごはん	エソのすり身 鶏挽肉 山芋 おから 椎茸 蓮根 人参 さつまいも	スキムミルク ☆まるボーロ	オレンジジュース チャイス	おかゆ すりみだんこのにも ふのすましじる	
2	水	やきビーフン わかめスープ えだまめ	ごはん	豚肉 ビーフン 人参 玉葱 もやし キャベツ わかめ 鶏卵 牛蒡	カフェオレ ☆スコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにも ビーフンのスープ	
3	木	『おたんじょうかい』 ★ちくわのカレーあげ やさしいかすじる いちご	おにっごごはん	ちくわ カレー粉 大根 人参 板こんにゃく イナリ揚げ 小ネギ	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	ひじきがゆ プロックリーのにも にんじんスープ いちご	
4	金	めだまやき かぼちゃのみそじる ひじきとごんさいのもの	うめぼしごはん	鶏卵 ベーコン イナリ揚げ 玉ねぎ ひじき 蓮根 牛蒡 人参 厚揚げ	☆プリン	りんごジュース チーズ	おかゆ にごかな たまねぎのみそじる	
5	土	ちゃんぽん バナナ	あおなと じゃこのおにぎり	豚肉 白菜 キャベツ 人参 コーン かまぼこ 刺きエビ 大根葉 しらす		ぎゅうにゅう ビスコ	にこみうどん さつまいものにも バナナ	
7	月	★さかなのあまずい プロックリーのサラダ みかん	ごはん	まだら じゃがいも ビーマン 玉ねぎ 人参 プロックリー 鶏卵 カマ	スキムミルク チーズ かきもち	オレンジジュース プリン	おかゆ プロックリーのにも とうふのみそじる みかん	
8	火	さいものそぼろに ひじきサラダ トマト	ふりかけごはん	鶏挽肉 里芋 玉葱 人参 椎茸 深葱 ひじき 鶏卵 ツナ もやし	ココア ☆バナナヨーグルトケーキ	りんごジュース オールレーズン	ひじきがゆ トマトスープ じゃがいものそぼろに	
9	水	★さかなのおろしやき じゃがいものみそじる りんご	ごはん	青魚 大根 人参 深葱 生姜 しん汁 じゃが芋 玉ねぎ わかめ	スキムミルク ☆あげがゆ	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ にごかな じゃがいものみそじる りんご	
10	木	さつまいものシチュー ナポリタン とうもろこし	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも プロックリー パスタ ウインナー	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぶのシチュー さつまいものにも	
11	金	けんこきねんび						
12	土	さんしょくどんぶり そうめんのすましじる キウイ	むぎごはん	鶏挽肉 鶏卵 いんげん しょうが 素麺 玉ねぎ 蒲鉾 小ネギ キウイ		ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ ささみのにも そうめんのすましじる	
14	月	★ツナのおムレツ しゅんぎくのおひたし きのごスープ	ごはん	ツナ チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 プロックリー 春菊 もやし	スキムミルク ベジタブル チーズ	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ プロックリーのにも にんじんスープ	
15	火	ミネストローネ チーズサラダ バイナップル	コーンライス	ウインナー キャベツ 人参 玉葱 水煮大豆 パスタ プロックリー	スキムミルク ☆もちもちパン	ぎゅうにゅう ココロ	おかゆ ミネストローネ じゃがいものにも	
16	水	★さかなのマヨコーンやき たまごスープ トマト	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン しめじ マヨネーズ チーズ 鶏卵 人参 小松菜	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース チーズ	トマトがゆ にごかな ふのみそじる	
17	木	やさしいため とうふのすましじる いちご	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 角天 もやし 豆腐 玉ねぎ わかめ いちご	スキムミルク ☆チーズのブラウニー	ぎゅうにゅう どうぶつこ	おかゆ かぼちゃのうまに キャベツスープ いちご	
18	金	ふたじる ツナサラダ りんご	なっとうごはん	豚肉 玉葱 人参 さつまいも 牛蒡 大根 キャベツ もやし ツナ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース うすやきせんべい	おかゆ こうやどうふのにも ぐだくさんみそじる りんご	
19	土	クリームスパゲティー キウイ	ぶどうパン	パスタ 玉ねぎ 人参 しめじ ベーコン ほうれん草 牛乳 キウイ		オレンジジュース バナナ	にこみうどん とりくのうまに みかん	
21	月	♪キョフテ けんちんじる えだまめ	のりごはん	合挽肉 クスクス 玉ねぎ にんにく 鶏卵 クミンシード 里芋 ごぼう	スキムミルク バナナ エースコイン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ だいごのみそじる こうやどうふのにも バナナ	
22	火	おべんとうじさんび						
23	水	てんのうたんじょうび						
24	木	★さかなのきのこあんかけ わかめのみそじる とうもろこし	ごはん	まだら しめじ 椎茸 人参 玉葱 わかめ イナリ揚げ 大根	カフェオレ ☆チーズケーキ	りんごジュース バナナ	おかゆ にごかな ふのみそじる	
25	金	★おでん キウイ	ふりかけごはん	ごぼう天 はんぺん ウインナー 大根 結びこんにゃく 厚揚げ	スキムミルク ☆むしぼん	ぎゅうにゅう げんじばい	おかゆ おでん プロックリーのスープ	
26	土	なっくどん しいたけとやさしいスープ バイナップル	むぎごはん	豚挽肉 納豆 生姜 小ネギ 椎茸 玉ねぎ 人参 深ネギ バイナップル		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん かぼちゃのにも バナナ	
28	月	あつあげのみそ れんこんサラダ りんご	かつおごはん	鶏肉 厚揚げ 里芋 ちくわ 人参 水煮大豆 小葱 ささみ 蓮根	シスコーン チーズ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ さつまいものにも とうふのみそじる りんご	

- ※ 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。



お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。



トルコの家庭料理 キョフテ

キョフテとは、羊肉や牛肉で作るトルコ風のハンバーグのことです。一般的なハンバーグとは違い、スパイスを効かせて直火で焼き上げて作ります。保育園では給食用にアレンジして作ります。

材料 4人分

合ひき肉	500g
ブルグル又はクスクス	1/3cup
薄力粉	1/3cup
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
卵	1個
クミンシード	小さじ1
胡椒	小さじ1
塩	小さじ1

作り方

- 1 たまねぎとにんにくは、すりおろすか、みじん切りにする。
- 2 ブルグルを、カップ 1の水で、8～10分位煮て、冷ましておく。
(クスクスの場合、水で戻さなくても良い)
- 3 ボウルにすべての材料を入れて、よく混ぜる。
- 4 混ぜた具を、冷蔵庫で一晩寝かせる。(これは、急いでいる場合は寝かさずにそのまま⑤にいても構いません。)
- 5 具をミニソーセージのような形に成形する。
- 6 フライパンに油をいれ、転がしながら焼く。

