

献立予定表

加布里保育園
令和4年4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 | ベーコンエッグ はくさいスープ あつあげとこんさいのきんぴら | ピースごはん | 鶏卵 ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ 小ネギ 厚揚げ ごぼう 芽ひじき | スキムミルク ★おからかりんとう | ぎゅうにゅう げんじパイ | おかゆ とうふのもの はくさいスープ |
| 2 | 土 | にゅうえんしき(新入園児のみ) おべんとうじさんび | | | | ぎゅうにゅう バナナ | にこみうどん ブロッコリーののもの りんご |
| 4 | 月 | カレーライス スパゲティサラダ オレンジ | むぎごはん | 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく パスタ 胡瓜 ベーコン 鶏卵 | スキムミルク バナナ ポテコ | りんごジュース ビスコ | おかゆ じゃがいものものに パスタスープ オレンジ |
| 5 | 火 | ★ちくわのいそべあげ わかめのたまごスープ えだまめ | たけのこごはん | ちくわ 青のり わかめ 人参 玉ねぎ 鶏卵 枝豆 たけのこ 鶏肉 干し椎茸 | スキムミルク ★おふのラスク | ぎゅうにゅう かきもち | おかゆ にんじんのそぼろに たまねぎのみそしる |
| 6 | 水 | ★さかなのマヨコーンやき きのこのスープ ひじきサラダ | ごはん | 鮭 コーン えのき チーズ マヨネーズ ベーコン しめじ 玉ねぎ 人参 | ★フルーツしらたま | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ にざかな にんじんスープ |
| 7 | 木 | わふうからあげ ブロッコリーのサラダ ふのみそしる | のりたまごはん | 生姜 鶏卵 ブロッコリー カニカマ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 麩 | ミロ ★たまねぎのブレッド | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ ブロッコリーののもの ふのみそしる |
| 8 | 金 | にくじやが わかめのナムル いちご | ごはん | 合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 干し椎茸 深ネギ 鶏卵 | スキムミルク ★カステラ | オレンジジュース とんがりコーン | おかゆ にくじやが とうふのすましじる いちご |
| 9 | 土 | さんしょくどんぶり ござかなパワー キャベツスープ | むぎごはん | 鶏挽肉 生姜 鶏卵 スナッパえんどう いりこ 黒ゴマ キャベツ にんじん | | ぎゅうにゅう ムーンライト | にこみうどん かぼちゃののもの バナナ |
| 11 | 月 | ミネストローネ チキンサラダ りんご | あおなの まぜごはん | 玉ねぎ にんじん ウインナー 干し椎茸 ヤングコーン 水煮大豆 じゃが芋 | りんごジュース バナナ チーズ | オレンジジュース コロソ | おかゆ こうやどろふのもの トマトスープ りんご |
| 12 | 火 | かぼちゃのそぼろに うめマヨサラダ トマト | ごはん | 南瓜 玉ねぎ にんじん 鶏挽肉 干し椎茸 ツナ キャベツ 胡瓜 | スキムミルク ★チョコクッキートースト | りんごジュース アントリー | トマトがゆ かぼちゃのそぼろに キャベツスープ |
| 13 | 水 | ★さかなのマリネ わかめスープ えだまめ | りよくおうやさい ふりかけごはん | まだら 玉ねぎ ビーマン セロリ 人参 わかめ えのき 干し椎茸 | スキムミルク ★やきとうもろこし | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ さつまいものものに オニオンスープ |
| 14 | 木 | ぶたじる ツナサラダ バナナ | ふきごはん | 豚肉 ごぼう 人参 こねぎ たまねぎ 大根 もやし 厚揚げ ツナ キャベツ | スキムミルク ★ドーナツ | ぎゅうにゅう さやえんどう | おかゆ とうふのもの くたくさんみそしる バナナ |
| 15 | 金 | ★さかなみそに あつあげのびたし レタスのスープ | ごはん | 青魚 生姜 厚揚げ 小松菜 レタス イナリ揚げ もやし たけのこ ごま油 | ★フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう キャラメルコーン | おかゆ さかなのみそに レタススープ |
| 16 | 土 | きつねうどん にまめ いちご | うどん | うどん 玉ねぎ 人参 干し椎茸 イナリ揚げ 深ネギ にまめ いちご | | ぎゅうにゅう しろいふうせん | にこみうどん かぼちゃののもの いちご |
| 18 | 月 | わふうオムレツ とうふのみそしる りんご | ごはん | 鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 小ネギ 豆腐 りんご | チーズ シスコーン | りんごジュース ぼたぼたやき | おかゆ さつまいものものに とうふのみそしる りんご |
| 19 | 火 | ★さかなのきのこあんかけ コーンとわかめのスープ オレンジ | ごはん | まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 コーン わかめ 深ネギ オレンジ | ミロ ★もちもちパン | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ にざかな にんじんスープ オレンジ |
| 20 | 水 | クリームシチュー マカロニサラダ トマト | ごましごごはん | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 ブロッコリー マカロニ ベーコン | スキムミルク ★こうちやのむしケーキ | オレンジジュース チーズ | おかゆ さつまいものミルクに パスタスープ |
| 21 | 木 | 『おたんじょうかい』まつかぜやき ふのすましじる メロン | さげごはん | 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 生姜 パン粉 白ゴマ 麩 人参 メロン 鮭 網さや | ★おたんじょうデザート | ぎゅうにゅう ルヴァン | おかゆ かぼちゃのそぼろに ふのすましじる |
| 22 | 金 | ★さかなのうめみそやき あおなのおひたし はるさめスープ | ごはん | まだら 玉ねぎ 人参 梅干し 白ごましめじ えのき 玉ねぎ 鶏卵 もやし | スキムミルク ★ポテトもち | ぎゅうにゅう ハッピーターン | おかゆ こうやどろふのもの あおなのスープ |
| 23 | 土 | ミートスパゲティ バナナ | バターロール | 合挽肉 玉ねぎ 人参 カットトマト 粉 チーズ バジル バナナ | | ぎゅうにゅう アスパラガス | おかゆ だいこんののもの オニオンスープ バナナ |
| 25 | 月 | ★さかなのてりやき だいこんのみそしる ごまブロッコリー | ♪おおやま おこわ | 青魚 深ネギ 大根 玉ねぎ イナリ揚げ 小ネギ ブロッコリー 白ゴマ | スキムミルク おきつスナック チーズ | ぎゅうにゅう ウエハース | おかゆ ブロッコリーののもの だいこんのみそしる |
| 26 | 火 | ちくげんに はるさめサラダ とうもろこし | ごはん | 鶏肉 人参 蓮根 糸こんにやく 大根 厚揚げ 干し椎茸 深ネギ 里芋 | スキムミルク ★かぼちゃクッキー | オレンジジュース ほしたべよ | おかゆ さつまいものものに はるさめスープ |
| 27 | 水 | ハヤシライス じゃがいものすのもの りんご | むぎごはん | 玉ねぎ 牛肉 人参 しめじ じゃが芋 胡瓜 鶏肉 白ゴマ りんご | ココア ★シフォンケーキ | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ じゃがいものものに たまねぎのみそしる りんご |
| 28 | 木 | ★さかなのチーズみそやき えのきのすましじる えだまめ | ごはん | 鮭 玉ねぎ えのき 青しそ チーズ マヨネーズ えのき 人参 枝豆 | ★カルピスカンてん | りんごジュース エースコイン | おかゆ にざかな にんじんスープ |
| 29 | 金 | しょうわのひ | | | | | |
| 30 | 土 | ピピンバ はんべんのスープ キウイ | むぎごはん | 牛肉 人参 たけのこ にも もやし 白ネギ にんにく 生姜 はんべん | | ぎゅうにゅう うすやきせんべい | にこみうどん さつまいものものに 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。

4日からの1週間は「ウェルカムメニュー」となっています！

子ども達が早く給食に慣れてくれるように人気のあるメニューをたくさん取り入れています



保育園の給食に慣れよう



保護者の皆様へ

《保育園での給食目標》

- ① 幼児の心身の成長に必要な個々に応じた望ましい食事を提供し楽しい一時を過ごす。
- ② 行事食や旬の食材を味わうことで食文化に親しむ。
- ③ 食事のマナーや衛生面、食べることの意味について子ども達に理解を促す。

《食育のすすめ》

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”に取り組んでいます。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。子ども達が生涯健康で豊かな生活を送れるように園とご家庭の連携で子どもへの食育をすすめていきましょう。

園では、三色食品群のボードを使って、食べものには栄養の働きにより3つのグループがあることを教えています。また、保育室を訪問し、食についてさまざまなテーマでお話をしています。

《お願い》

園での給食目標に向け、ご家庭においては食事の前には手洗い、正しいお箸の持ち方で食べられるように、そして朝食を必ず摂らせ、おやつは時間を決めて与えるよう心がけて下さい。



☆ 今年度は食育の一環として日本の郷土料理を毎月取り入れていきます。日本一周できるように各地方から選出し、紹介していきます。

鳥取県郷土料理

おおやまおこわ

大山山麓の食材を使用した醤油味のおこわで、鳥取県西部地区の郷土料理です。使用する食材は家庭によりまちまちで、定まったものではないようですが、山菜や野菜、所によっては竹輪を入れる地域もあるようです。

材料

| | | | |
|-------|-----|-------|-------|
| もち米 | 1合 | 砂糖 | 11g |
| ごぼう | 15g | 醤油 | 15cc |
| 人参 | 22g | 酒 | 15cc |
| 鶏肉 | 45g | かつおだし | 105ml |
| 竹輪 | 15g | 塩 | ひとつまみ |
| 干しいたけ | 2g | | |

1. もち米は一晚浸け、ごぼう、人参、鶏肉、ちくわ、戻した干し椎茸を刻む。
2. 鍋に砂糖、醤油、酒、だし、塩を入れて煮る。
3. もち米に具材を加えて炊く。

