

# 献立予定表

加布里保育園  
令和4年5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
2	月	チキンカレー さけのパスタサラダ なつみかん	ざっこごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく マカロニ 鮭 胡瓜 シメジ	ココア チーズ おにぎりせんべい	りんごジュース ベジたべる	おかゆ ブロッコリーのもの パスタスープ
3	火	けんぽうきねんび					
4	水	みどりのひ					
5	木	こどものひ					
6	金	あげしゅうまい けんちんじる えだまめ	さけずし	しゅうまい 玉ねぎ 人参 ごぼう 豆腐 大根 小ねぎ 枝豆 鮭 紹さや	カルビス ☆こいのぼりクッキー	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ふのくたくたに にんじんスープ
7	土	おやこどんぶり ブロッコリーのちゅうかあえ バナナ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 深ネギ 鶏卵 ブロッコリー 白ゴマ		ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん じゃがいものもの バナナ
9	月	★さかなのマヨコーンやき なめこじる バイナップル	ごはん	鮭 えのき コーン チーズ 豆腐 なめこ 小ねぎ バオナップル	カフェオレ ボテコ バナナ	オレンジジュース コロン	おかゆ にざかな たまねぎのみそしる
10	火	はっぽうさい チキンサラダ スナップえんどう	のりごはん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 ヤングコーン 蒲鉾 筍 むきエビ 胡瓜	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	りんごジュース エントリー	おかゆ こうやどうふのもの はくさいスープ
11	水	★さかなのフレンチフライ オニオンスープ どうもろこし	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ バセリ ベーコン 玉ねぎ 人参	スキムミルク ☆たかなトースト	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ さつまいものもの オニオンスープ
12	木	♪とうふハンバーグ かぼちゃのみそしる オレンジ	なめたけごはん	鶏挽肉 豆腐 青しそ 玉ねぎ 南瓜 小ねぎ オレンジ えのき オレンジ	☆プリン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふハンバーグ かぼちゃのみそしる オレンジ
13	金	ベーコンエッグ ひじきのごもくに ふのすまじる	ピースごはん	鶏卵 ベーコン ひじき 鶏肉 人参 板こんにゃく 干し椎茸 角天 鶏卵	スキムミルク ☆♪あげびっひ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのもの ふのすまじる
14	土	きのこのわふうパスタ キウイ	バターロール	ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 小ねぎ きざみ海苔 キウイ		ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ さつまいものもの にんじんスープ りんご
16	月	てりやきチキン かぼちゃサラダ もずくスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ 南瓜 胡瓜 人参 ベーコン 鶏卵 もずく えのき	スキムミルク チーズ アスパラガス	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ とりだんごのもの もずくスープ
17	火	やきにくふういため とうふのみそしる オレンジ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ピーマン 豆腐 小ねぎ オレンジ	スキムミルク ☆オートミールクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ やさいのうまい とうふのみそしる オレンジ
18	水	『おたんじょうかい』 フライドポテト ミルクチャウダー ごまブロッコリー バイナップル	★フィッシュ バーガー	じゃが芋 ベーコン 玉葱 人参 しめじ 生クリーム ブロッコリー 白身魚	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ ブロッコリーのもの じゃがいものスープ
19	木	クリームシチュー ナポリタン キウイ	わかめごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳牛乳 パスタ ウインナー ピーマン	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ にんじんのそぼろに パスタスープ オレンジ
20	金	★さかなのたたかげ そうめんのすまじる りんご	ごはん	青魚 生姜 そうめん たまねぎ かまぼこ 小ねぎ りんご	ミロ ☆むしばん	オレンジジュース チーズ	おかゆ にざかな そうめんのすまじる りんご
21	土	とうふのドライカレー わかめスープ トマト	むぎごはん	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ 豆腐 コーン わかめ えのき 干し椎茸		ぎゅうにゅう たべこどうぶつ	おかゆ とうふのもの トマトスープ
23	月	★さけのなんばんづけ しいたけやさいのスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 深ネギ 干し椎茸 人参 鶏卵 深ネギ 枝豆	スキムミルク バナナ こつぶっこ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのもの オニオンスープ
24	火	ぐだくさんみそしる ひじきサラダ どうもろこし	たけのこごはん	ごぼう 人参 玉ねぎ さつまい 大根 厚揚げ 小ねぎ ひじき 胡瓜 もやし	スキムミルク ☆コロコロクッキー	オレンジジュース ウエハース	おかゆ さつまいものもの ぐだくさんみそしる
25	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆チーズスティック	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん じゃがいものそぼろに りんご
26	木	★さかなのうめみそやき ちゅうかふうすいとん メロン	ごはん	白身魚 玉ねぎ 人参 梅干し 鶏肉 干し椎茸 筍 ほうれん草 生姜	☆ナタデコヨーグルト	りんごジュース エースコイン	おかゆ にざかな ほうれんそうのスープ
27	金	すきやきふうにこみ ちくわのあえもの オレンジ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき マロニー 豆腐 白菜 深ネギ しらす ちくわ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	しらすがゆ とうふのもの マロニーのスープ オレンジ
28	土	わかめうどん やさいのかきあげ バイナップル	うどん	玉ねぎ 人参 かまぼこ 鶏肉 わかめ ねのき ごぼう かぼちゃ みつば		ぎゅうにゅう うすやきせんべい	にこみうどん さつまいもとりんごのトロトロに
30	月	★おさかなハンバーグ とうふとらのスープ やきかぼちゃ	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 豆腐 にら しめじ かぼちゃ	スキムミルク バナナ チーズ	りんごジュース チヨイス	おかゆ すりみだんごのもの かぼちゃのみそしる
31	火	がめに スパゲティサラダ キウイ	ごはん	鶏肉 人参 蓮根 里芋 糸こんにゃく 厚揚げ 大根 干し椎茸 深ネギ	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう ピスコ	おかゆ こうやどうふのもの パスタスープ オレンジ

※ 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。



## 朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？

\* 朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚め

のスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を動かさせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもり

になる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*