

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 さけのバスタサダ なつみかん	ざっこごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 にんにく マカロニ 鮭 胡瓜 しめじ	ココア チーズ おにぎりせんべい	りんごジュース ベジタべる	おかゆ ブロッコリーのにも バスタスープ
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 小ネギ 枝豆 鮭 網さや	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 ふのくたぐたに 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 パナナ	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 じゃがいものにも パナナ
9	月	★さかなのマヨコンやき なめこじる パイナップル	ごはん	鮭 えのき コーン チーズ 豆腐 なめこ 小ネギ パオナップル	カフェオレ ポテコ パナナ	オレンジジュース コロソ	おかゆ にざかな たまねぎのみそじる
10	火	はっほうさい チキンサダ スナッペンえんどう	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 こうやどうふのにも 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 とうもろこし	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 さつまいものにも オニオンスープ
12	木	♪とうふハンバーグ かぼちゃのみそじる オレンジ	なめたけごはん	鶏挽肉 豆腐 青しそ 玉ねぎ 南瓜 小ネギ 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 かぼちゃのみそじる オレンジ
13	金	ベーコンエッグ ひじきのごもくに ふのすましじる	ピースごはん	鶏卵 ベーコン ひじき 鶏肉 人参 板こんにやく 干し椎茸 角天 鶏卵	スキムミルク ☆トあげびっぴ	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ ブロッコリーのにも ふのすましじる
14	土	きのこのわふうバスタ キウイ	バターロール	ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 小ネギ きざみ海苔 キウイ		ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ さつまいものにも 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 とりだんごのにも もずくスープ
17	火	やきにくふういため とうふのみそじる オレンジ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ビーマン 豆腐 小ネギ 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 パナナ	おかゆ やさいのうまに とうふのみそじる 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 パイナップル	★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 ブロッコリーのにも 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 ジャが芋 豆乳 牛乳 パスタ ウインナー ビーマン	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ にんじんのそばろに バスタスープ オレンジ
20	金	★さかなのたつたあげ そうめんのすましじる りんご	ごはん	青魚 生姜 そうめん たまねぎ かまぼこ 小ネギ 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 そうめんのすましじる 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 たべっこどうぶつ	おかゆ とうふのにも トマトスープ
23	月	★さけのなんばんづけ しいたけとやさいのスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ バブリカ 深ネギ 干し椎茸 人参 鶏卵 深ネギ 枝豆	スキムミルク パナナ こつぶっこ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ
24	火	ぐだくさんみそじる ひじきサダ とうもろこし	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 さつまいものにも ぐだくさんみそじる
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 パナナ	にこみうどん じゃがいものそばろに 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 ほうれん草のスープ
27	金	すきやきふうにくみ 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	しらすやう とうふのにも 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 パイナップル	うどん	玉ねぎ 人参 かまぼこ 鶏肉 わかめ こねぎ 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 とうふとにらのスープ やきかぼちゃ	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸 豆腐 にら しめじ かぼちゃ	スキムミルク パナナ チーズ	りんごジュース チョイス	おかゆ すりみだんごのにも かぼちゃのみそじる
31	火	がめに スパゲティサダ 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 ビスコ	おかゆ こうやどうふのにも バスタスープ 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るのです。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」と五感を働か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。



香川県郷土料理 揚げびっぴ

揚げびっぴは、香川県のお土産です。このネーミング、可愛らしいですね。讃岐では、幼い子どもにうどんのことを「びっぴ」と言って食べさせることから、この名前がついたそうです。

※ 材 料 ※

うどん玉	1玉
薄力粉	大さじ4
揚げ油	適宜
きな粉	大さじ4
グラニュー糖	30g
塩	ひとつまみ

作り方

- ① うどんは熱湯でほぐしザルにあげて水けをきり、4～5cmの長さにきって薄力粉を薄くからめる。
- ② ボウルにきな粉、グラニュー糖、塩を入れよく混ぜる。
- ③ ①をきつね色のカリカリになるまで揚げる。
- ④ ②のきな粉によくからめる。