

# 献立予定表

加布里保育園  
令和4年6月

| 日付 | 曜日 | メニュー                                  | 主食                  | 主な材料                                      | 3時<br>おやつ              | 3歳未満児<br>10時おやつ        | 離乳食                           |
|----|----|---------------------------------------|---------------------|---|------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1  | 水  | しおからあげ<br>チーズサラダ たまねぎのみそしる            | コーンライス              | 鶏肉 にんにく 生姜 チーズ トマト<br>キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉ねぎ  | スキムミルク<br>★トチョコクッキー    | ぎゅうにゅう<br>ブリッツ         | おかゆ とりのにもの<br>たまねぎのみそしる       |
| 2  | 木  | ミネストローネ<br>ちくわのあえもの パイナップル            | のりごはん               | キャベツ 人参 ウインナー 干し椎茸<br>水煮大豆 じゃが芋 玉ねぎ ヤクゴーン | スキムミルク<br>★ほうれんそうのスコーン | ぎゅうにゅう<br>バナナ          | おかゆ じゃがいものにも<br>トマトスープ        |
| 3  | 金  | ★さかなのイタリアンマリネ<br>はくさいスープ えだまめ         | ごはん                 | 鮭 トマト セロリ 胡瓜 パプリカ に<br>んにく パセリ 白菜 人参 玉ねぎ  | ココア<br>★かぼちゃのスフレケーキ    | オレンジジュース<br>チーズ        | おかゆ にざかな<br>はくさいスープ           |
| 4  | 土  | <b>おべんとうじさんび<br/>おみしりえんそく</b>         |                     |   | りんごジュース<br>おかしセツ       | ぎゅうにゅう<br>たべっこどうぶつ     | おかゆ かぼちゃのにも<br>にんじんスープ        |
| 6  | 月  | かぼちゃのてんぷら<br>ピーマンのこんぶあえ ぐだくさんみそしる     | ごはん                 | 南瓜 青のり 豆腐 ビーマン 塩昆布<br>豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 大根    | スキムミルク<br>ベジタブル チーズ    | ぎゅうにゅう<br>バナナ          | おかゆ こうやどうふのにも<br>たまねぎのスープ     |
| 7  | 火  | ★さかなのごまだれやき<br>だいこんサラダ あつあげのみそしる      | ごはん                 | まだら 練り白ゴマ 生姜 大根 胡瓜<br>人参 鶏卵 ささみ 厚揚げ キャベツ  | スキムミルク<br>★クレープ        | ぎゅうにゅう<br>げんじパイ        | おかゆ だいこんのにも<br>どうふのみそしる       |
| 8  | 水  | とりすき<br>ツナサラダ キウイ                     | ごはん                 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき<br>麩 豆腐 白菜 深ネギ ツナ 鶏卵   | スキムミルク<br>★バナナケーキ      | オレンジジュース<br>アンパンマンせんべい | おかゆ とりのにも<br>マロニーのスープ         |
| 9  | 木  | ★さかなのこうそぼパンこやき<br>ポテトスープ とうもろこし       | ごはん                 | 青魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バジル<br>パセリ 人参 玉ねぎ ベーコン      | ★にんじんゼリー               | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | おかゆ にざかな<br>オニオンスープ           |
| 10 | 金  | はるまき<br>ちゅうかふうコーンスープ トマト              | ごはん                 | ビーフン 豚肉 人参 にもやし 筍<br>干し椎茸 にんにく 生姜 玉ねぎ     | カフェオレ<br>★くるみマフィン      | ぎゅうにゅう<br>コロソ          | おかゆ ブロッコリーのにも<br>ビーフンのスープ     |
| 11 | 土  | やきラーメン<br>もちごめだんご なつみかん               | ラーメン                | 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし<br>し 小ネギ もち米 椎茸 白菜     |                        | りんごジュース<br>おこめどす       | にこみうどん<br>さつまいものにも バナナ        |
| 13 | 月  | ベーコンエッグ<br>ひじきとこんさいのにも ふのすましじる        | ごはん                 | 鶏卵 ベーコン 芽ひじき 人参 蓮根<br>ごぼう さやいんげん イナリ揚げ    | エントリー<br>ブルーベリーゼリー     | ぎゅうにゅう<br>バナナ          | おかゆ じゃがいものにも<br>ふのすましじる       |
| 14 | 火  | ★さかなのちゅうかあえ<br>わかめとたまごのスープ えだまめ       | ごはん                 | まだら 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ビー<br>マン もやし わかめ 鶏卵 枝豆    | スキムミルク<br>★だいなごんケーキ    | オレンジジュース<br>さやえんどう     | おかゆ にざかな<br>にんじんスープ           |
| 15 | 水  | マーボーどうふ<br>はるさめサラダ とうもろこし             | ごはん                 | 豚肉 豆腐 生姜 玉ねぎ 人参 春雨<br>ささみ 胡瓜 鶏卵 とうもろこし    | スキムミルク<br>★ちんすこう       | ぎゅうにゅう<br>ミニキャラメルコーン   | おかゆ マーボーどうふ<br>はるさめスープ        |
| 16 | 木  | カレーライス<br>ブロッコリーのサラダ オレンジ             | むぎごはん               | 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんに<br>く ブロッコリー 鶏卵 かにかま    | スキムミルク<br>★チョコケーキ      | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | おかゆ ブロッコリーのにも<br>ポテトスープ オレンジ  |
| 17 | 金  | ★♪さんがやき<br>もずくスープ トマト                 | ごはん                 | アジすりみ 鶏挽肉 深ネギ 生姜 人参<br>青じそ もずく 鶏卵 えのき 蒲鉾  | ミロ<br>★とうふドーナツ         | りんごジュース<br>ぼたぼたやき      | おかゆ こうやどうふのにも<br>もずくスープ       |
| 18 | 土  | なつとくどん<br>はんぺんスープ キウイ                 | むぎごはん               | 豚肉 納豆 生姜 小ネギ はんぺん<br>人参 たまねぎ キウイ          |                        | ぎゅうにゅう<br>ほしたべよ        | おかゆ にんじんのそばろに<br>オニオンスープ      |
| 20 | 月  | ★ちくわのポテトフライ<br>ごまブロッコリー チンゲンサイのスープ    | ごはん                 | ちくわ じゃが芋 パセリ 鶏卵 パン<br>粉 ブロッコリー 白ゴマ チンゲン菜  | チーズ<br>シスコーン           | オレンジジュース<br>ハッピーターン    | おかゆ じゃがいものにも<br>ちんげんさいのスープ    |
| 21 | 火  | 『おたんじょうかい』 やきにくどんぶり<br>レインスープ メロン     | ごはん                 | 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ<br>ピーマン はるさめ おくら メロン    | ★おたんじょうデザート            | ぎゅうにゅう<br>ルヴァン         | おかゆ さつまいものにも<br>はるさめスープ       |
| 22 | 水  | ハンバーグ<br>カレース/バグティサラダ コンソメスープ         | ごはん                 | 合挽肉 おから 玉ねぎ 人参 ビーマ<br>ン 鶏卵 パン粉 牛乳 パスタ 胡瓜  | スキムミルク<br>★みたらしだんご     | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | おかゆ かぼちゃのそばろに<br>パスタスープ       |
| 23 | 木  | ★ツナチーズオムレツ<br>どうふのみそしる キウイ            | りょくおうやさい<br>ふりかけごはん | ツナ 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋<br>ブロッコリー チーズ 豆腐 玉ねぎ    | ★フルーツヨーグルト             | ぎゅうにゅう<br>バナナ          | おかゆ ブロッコリーのにも<br>どうふのみそしる     |
| 24 | 金  | にくじゃが<br>かにかまときゅうりのすのもの トマト           | なつとくごはん             | 合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深ネ<br>ギ 干し椎茸 糸こんにやく かにかま  | スキムミルク<br>★こうちやりんごケーキ  | ぎゅうにゅう<br>ウエハース        | おかゆ にくじゃが<br>なつとくじる           |
| 25 | 土  | トマトとなすのパスタ スイカ                        | バターロール              | ベーコン たまねぎ なす カットマト<br>はちみつ 粉チーズ スイカ       |                        | オレンジジュース<br>アスバラガス     | にこみうどん<br>にんじんのおやき すいか        |
| 27 | 月  | むしどりのちゅうかあえ きのごスープ<br>きりほしだいこんのみそマヨあえ | ごはん                 | 鶏肉 生姜 人参 ビーマン 玉ねぎ<br>深ネギ 切り干し大根 胡瓜 白ゴマ    | ココア<br>バナナ チーズ いらこ     | ぎゅうにゅう<br>とんがりコーン      | おかゆ とうふハンバーグ<br>オニオンスープ       |
| 28 | 火  | ★おさかなハンバーグ<br>こまつなスープ オレンジ            | ごましごはん              | えそすり身 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>小松菜 干し椎茸 えのき オレンジ    | スキムミルク<br>★あげたこやき      | りんごジュース<br>エースコイン      | おかゆ すりみだんごのにも<br>こまつなスープ オレンジ |
| 29 | 水  | はるさめのキャベツいため<br>かにたまスープ キウイ           | ごはん                 | 春雨 キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ<br>ニラ かにかま えのき 鶏卵       | スキムミルク<br>★ロシアンクッキー    | ぎゅうにゅう<br>バナナ          | おかゆ さつまいものにも<br>はるさめスープ りんご   |
| 30 | 木  | ★さけのちゃんちゃんやき<br>えのきのすましじる えだまめ        | ごはん                 | 鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし<br>えのき わかめ えだまめ         | スキムミルク<br>★ミルクもち       | ぎゅうにゅう<br>うすやきせんべい     | おかゆ こうやどうふのにも<br>キャベツスープ      |

- ※ 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。

## 味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物をつくらないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンをりんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくり取り組みましょう。



### 千葉県 さんが焼き

「さんが焼き」とは南房総の漁師料理。一言で言うと「なめろう焼き」。新鮮な魚に味噌などを入れ、薬味野菜と共に粘りが出るまで根気よく叩いた「なめろう」に火を通して食べる「さんがやき」が生まれました。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。

#### 材料(幼児5人分)

|     |          |
|-----|----------|
| あじ  | 150g     |
| 鶏挽肉 | 150g     |
| ねぎ  | 1/3本     |
| 生姜  | 1かけ      |
| 人参  | 2/1本     |
| みそ  | 大さじ4     |
| 醤油  | 小さじ1     |
| 酒   | 小さじ1と1/2 |
| 砂糖  | 小さじ1     |
| 片栗粉 | 大さじ1     |
| 油   | 大さじ1     |
| 大葉  | 5枚       |

#### 作り方

1. アジを細かく叩き、鶏ひき肉と粗みじんのねぎ、すりおろした生姜と人参を入れて混ぜる。
2. 調味料をすべて入れて混ぜる。
3. 手のひらサイズに丸めて、大葉を巻く。
4. 熱したフライパンに油をひき、焼く。