

献立予定表



加布里保育園
令和4年11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	やきビーフン だいこんのみそじる トマト	ごはん	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 大根 イナリ揚げ	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ だいこんのもの ビーフンのスープ
2	水	★さかなのマリネ かまぼこのすましじる パナナ	ごはん	まだら 玉ねぎ ビーマン セロリ 人 参 かまぼこ 豆腐 こねぎ パナナ	スキムミルク ☆カステラ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ にぎかな たまねぎのスープ パナナ
3	木	ぶんかのひ					
4	金	★おさかなハンバーグ えのきのすましじる えだまめ	ひじきごはん	すり身 玉ねぎ 人参 ビーマン えの き 厚揚げ わかね 芽ひじき 角天	スキムミルク ☆おからかりんどう	りんごジュース バナナ	おかゆ すりみだんごのもの にんじんスープ
5	土	きつねうどん あげちくわ オレンジ	うどん	うどん 深ネギ 玉ねぎ 人参 干し椎 茸 イナリ揚げ ちくわ 青のり		ぎゅうにゅう かきもち	にこみうどん さつまいものにももの オレンジ
7	月	★サーモンチャウダー ナポリタン キウイ	コーンライス	鮭 玉ねぎ ベーコン 人参 じゃが芋 生クリーム 牛乳 パスタ ビーマン	スキムミルク ベジタブル りんご	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのもの パスタスープ
8	火	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆アイスボックスクッキー	オレンジジュース たべっこどうぶつ	にこみうどん かぼちゃのもの りんご
9	水	ちくげんに ほうれんそうのしらあえ みかん	ごはん	里芋 鶏肉 人参 蓮根 大根 厚揚 げ 糸こんにやく 干し椎茸	スキムミルク ☆まるポーロ	ぎゅうにゅう ベジタペル	おかゆ やさいのもの ほうれんそうのスープ みかん
10	木	★にぎかな やさいのかすじる マカロニサラダ	なつとうごはん	青魚 大根 人参 イナリ揚げ 板こんに やく 酒かす マカロニ 胡瓜 鶏卵	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース ぼたぼたやき	おかゆ ポテとなつとう だいこんのみそじる
11	金	『おたんじょうかい』 のりまきポーク きのこチャウダー りんご	さけごはん	豚肉 切干大根 玉ねぎ 生姜 海苔 ベーコン 人参 しめじ エリンギ	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ ブロッコリーのにももの とうにゅうスープ りんご
12	土	こまつなのあんかけどん さつまいものソテー かき	むぎごはん	豚肉 人参 玉ねぎ 生姜 小松菜 味噌 さつま芋 パター かき		りんごジュース エントリー	おかゆ さつまいものにももの こまつなのスープ かき
14	月	さといもコロッケ オニオンスープ えだまめ	れんこんと ベーコンのごはん	里芋 鶏肉 生姜 鶏卵 パン粉 ベー コン 玉ねぎ 人参 パスタ えだまめ	ココア バナナ アスパラガス	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ じゃがいものにももの オニオンスープ
15	火	★いわしのさんがやき かぼちゃのみそじる トマト	せきはん	イワシのすり身 青しそ こねぎ 玉ね ぎ 生姜 南瓜 トマト あずき	☆ぶどうゼリー	オレンジジュース げんじパイ	おかゆ にぎかな かぼちゃのみそじる
16	水	♪ひつつみ カリフラワーのサラダ みかん	のりごはん	鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 まいたけ ねぎ カリフラワー ブロッコリー	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにももの キャベツスープ みかん
17	木	すきやきふうにかみ ポテトサラダ パインアップル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき 白菜 豆腐 マロニー 深ネギ 鶏卵	スキムミルク ☆フレンチトースト	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ やさいのもの ポテトスープ
18	金	★さかなのこんさいあんかけ キャベツとおつあげのみそじる パナナ	ごはん	まだら 人参 ごぼう 大根 こねぎ 生姜 キャベツ 厚揚げ パナナ	スキムミルク ☆カプチーノケーキ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ さつまいものにももの キャベツのみそじる
19	土	ちゃんぽん もちごめだんご キウイ	ちゃんぽんめん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 もやし コーン かまぼこ 冷凍むきエビ		りんごジュース チーズ	にこみうどん かぼちゃのもの オレンジ
21	月	★おでん りんご	ごましごはん	大根 ウインナー ごぼう天 結びこんに やく 厚揚げ ごまし りんご	カフェオレ いりこ チーズ ムーンライト	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ おでん オニオンスープ りんご
22	火	ベーコンエッグ きのこのみそじる ひじきとこんさいのきんぴら	ごはん	鶏卵 ベーコン エリンギ えのき し めじ こねぎ 芽ひじき 人参 蓮根	スキムミルク ☆ミルクもち	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ こうやどふのもの なすのみそじる
23	水	きんろうかんしゃのひ					
24	木	★とうふナゲット ちんげんさいのスープ トマト	のりたまごはん	ツナ 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 干し 椎茸 えのき 人参 鶏卵 トマト	スキムミルク ☆ロシアンクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とうふのもの ちんげんさいのスープ
25	金	ハヤシライス さつまいものサラダ みかん	むぎごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつま芋 胡瓜 人参 玉ねぎ 鶏卵 ベーコン	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものにももの オニオンスープ みかん
26	土	♪とうふのミートグラタン キウイ	バターロール	豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ ナス 豚肉 パター 牛乳 パン粉 粉チーズ		オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ かぼちゃのもの にんじんスープ
28	月	スコッチーズ パスタスープ ごまブロッコリー	ごはん	合挽肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 チー ズ 小麦粉 鶏卵 パン粉 牛乳	ココア カスタードケーキ	りんごジュース エースコイン	おかゆ ブロッコリーのにももの パスタスープ
29	火	★さかなのトマトチーズやき わかめたまごのスープ こまつなのサラダ	ごはん	白身魚 玉ねぎ トマト バジル チー ズ わかめ 鶏卵 人参 小松菜	スキムミルク ☆ラミネーション	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ にぎかな こまつなのスープ
30	水	★さかなのなんぼんづけ はくさいスープ りんご	ごはん	鮭 玉ねぎ バプリカ 深ネギ 白菜 人参 こねぎ りんご	スキムミルク ☆チョコチップスコーン	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ にんじんのにももの はくさいスープ 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。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



岩手県家庭料理 ひつつみ

小麦粉をこねて薄くのばしたものを手でちぎり、季節の野菜とともに煮込む、岩手で古くからおふくろの味として親しまれてきた「すいとん」の一種。手でちぎることを方言で「ひつつむ」と言うことから、ひつつみと呼ばれています。つるつとのど越しのよいひつつみがスープとからんで寒い冬も体の芯から温まります。16日(水)のメニューに入れてあります。

材料(2人分)

鶏もも肉	100g
人参	1/4本
ごぼう	1/2本
生しいたけ	2個
まいたけ	1/2パック
ねぎ	1/3本
だし汁A	4カップ
中力粉	100g
水	50cc
B	
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

作り方

- ※中力粉がない場合は、薄力粉と強力粉を1:1で合わせてください。
生地を作る。ポウルAを入れ、生地がまとまって耳たぶくらいの固さになるまで混ぜ合わせる。堅ければ水(分量外)を小さじ1ずつ加えながら再び混ぜ合わせる。取り出して表面がなめらかになるまで5分ほどこね、3時間以上おく。
- 鶏肉は小さめの一口大にきる。人参は皮をむき、厚さ3mmのいちよう切りにする。ごぼうはさがきにし、冷水に5分さらして水けをきる。しいたけは石づきを切り、4等分にさく。まいたけは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす。ねぎは斜め切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼き色がつくまでさっと炒める。ごぼう、人参を加えてさっと炒める。だし汁を加えて煮立て、アクを取って火を少し弱め、15分ほど煮る。きのことBを加えて煮立て、1を適量ちぎってひっぱりながら薄くのばし、加える。5分ほど煮てねぎを加え、さっと煮て器に盛る。

