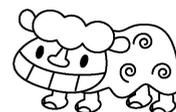


献立予定表



加布里保育園
令和5年1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 |
|----|----|--|-------------------|--|------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 4 | 水 | まつかぜやき しらたまごうに とうもろこし | ごはん | 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 生姜 パン粉 白 ゴマ 青のり 人参 干し椎茸 里芋 | スキムミルク ★マカロニきなこ | ぎゅうにゅう コロソ | おかゆ とうふのにも かつおなのスープ |
| 5 | 木 | クリームシチュー ひじきサラダ みかん | コーンライス | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 ブロッコリー 芽ひじき 胡瓜 鶏卵 | スキムミルク ★キャロットケーキ | ぎゅうにゅう かきもち | おかゆ ブロッコリーのにも とうにゅうスープ みかん |
| 6 | 金 | ★おさかなハンバーグ ふのすまじる ごまブロッコリー | ななくさがゆ | すり身 ビーマン 玉ねぎ 人参 味噌 白ゴマ わかめ 麩 ブロッコリー | スキムミルク ★おからかりんとう | りんごジュース チーズ | おかゆ すりみだんごのにも ふのすまじる |
| 7 | 土 | おべんとうじさんび | | | | ぎゅうにゅう バナナ | にこみうどん さつまいものにももの りんご |
| 9 | 月 | せいじんのひ | | | | | |
| 10 | 火 | ★さけのちゃんちゃんやき そうめんのすまじる みかん | ごはん | 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 味噌 バター そうめん 蒲鉾 小ネギ | スキムミルク ★れんこんチップス | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ にぎかな オニオンスープ みかん |
| 11 | 水 | にくじゃが ほうれんそうのしらあえ キウイ | ごはん | 合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深 葱 干し椎茸 糸こんにゃく 豆腐 | ★ぜんざい | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ にくじゃが ほうれんそうのみそしる |
| 12 | 木 | とりにくのごまみそやき きりぼしたこんのもの ちんげんさいのスープ | ごはん | 鶏肉 白ゴマ 切干大根 ちくわ 人 参 小松菜 鶏卵 ちんげんさい | ★ナタデココヨーグルト | オレンジジュース ムーンライト | おかゆ こうやどろふのにも ちんげんさいのスープ |
| 13 | 金 | ★ちくわのいそべあげ れんこんサラダ えのきのすまじる | みかんごはん | ちくわ 青のり 蓮根 ささみ 人参 水 菜 白ゴマ えのき わかめ | スキムミルク ★チーズケーキ | りんごジュース たべっこどうぶつ | おかゆ かぼちゃのにも にんじんスープ |
| 14 | 土 | おやこどん こんぶのかきあげ バイナップル | むぎごはん | 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ネギ きざみ昆布 ごぼう 南瓜 | | ぎゅうにゅう ビスコ | おかゆ さつまいものにも オニオンスープ |
| 16 | 月 | ★おでん りんご | しらすとおおなの まぜごはん | 大根 ウインナー 結びこんにゃく ご ぼう天 厚揚げ 鶏卵 しらす 大根葉 | ミロ ポテコ チーズ | ぎゅうにゅう しろいふうせん | おかゆ おでん あおなのスープ りんご |
| 17 | 火 | ぐぞうに(長崎県) ちくわのごますあえ キウイ | きのこごはん | 鶏肉 人参 高野豆腐 白菜 ごぼう かまぼこ ちくわ もやし 胡瓜 ゴマ | スキムミルク ★チーズむしパン | ぎゅうにゅう エントリー | ごはん こうやどろふのにも はくさいスープ |
| 18 | 水 | やさしいため あげとわかめののみそしる えだまめ | ごはん | 豚肉 キャベツ もやし 人参 角天 イナリ わかめ ねぎ 枝豆 | スキムミルク ★ほうれんそうのスコーン | りんごジュース アンパンマンせんべい | おかゆ かぼちゃのにも とうふのみそしる |
| 19 | 木 | 『おたんじょうかい』★さかなのしおやき たまごやき きゅうりとかにかまのすのもの かまぼこのすまじる | ざつこごはん | 青魚 たまごやき 胡瓜 かにかま わ かめ 人参 花かまぼこ 玉ねぎ | りんごジュース ★おたんじょうデザート | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ にぎかな ポテトスープ |
| 20 | 金 | ハヤシライス きのことおおなのおひたし とうもろこし | むぎごはん | 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん 草 えのき 玉ねぎ 春菊 鶏卵 | スキムミルク ★シフォンケーキ | オレンジジュース アスパラガス | おかゆ さつまいものにも あおなのスープ |
| 21 | 土 | ピピンパ はんべんのスープ みかん | むぎごはん | 牛乳 人参 たけのこ なら もやし 白ねぎ にんにく 生姜 はんぺん | | ぎゅうにゅう ウエハース | にこみうどん にんじんのそばろに オレンジ |
| 23 | 月 | グラタン パスタスープ えだまめ | わかめごはん | マカロニ たまねぎ にんじん 鶏肉 ブロッコリー しめじ パスタ ペーコン | カフェオレ いりこ りんご チーズ | ぎゅうにゅう ハッピーターン | おかゆ じゃがいものにも パスタスープ |
| 24 | 火 | ★さかなのみぞれあえ かぼちゃのみそしる バナナ | ごはん | まだら 大根 干し椎茸 こねぎ かつ お節 南瓜 玉ねぎ バナナ | スキムミルク ★アーモンドサブレ | ぎゅうにゅう ほしたべよ | おかゆ にぎかな かぼちゃのみそしる バナナ |
| 25 | 水 | チキンなんぼん はるさめスープ ごまブロッコリー | ごはん | 鶏肉 鶏卵 春雨 干し椎茸 玉ねぎ 人参 わかめ ブロッコリー ゴマ | スキムミルク ★バンケーキ | ぎゅうにゅう ルヴァン | おかゆ ブロッコリーのにも はるさめスープ |
| 26 | 木 | すきやきふうにこみ ポテトサラダ りんご | ごはん | 牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき マロニー 焼き豆腐 白菜 深ねぎ | スキムミルク ★みたらしだんご | オレンジジュース バナナ | おかゆ とうふのにも はくさいスープ りんご |
| 27 | 金 | ★さんがやき(千葉県) フォーガー トマト | ごはん | アジのすり身 鶏肉 深ネギ 生姜 人参 青しそ フォー もやし 水菜 | スキムミルク ★チョコクレープ | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ かぼちゃのにも フォーのスープ |
| 28 | 土 | カレーうどん きびなごのからあげ オレンジ | うどん | 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ きびなご オレンジ | | りんごジュース エースコイン | おかゆ さつまいものにも にんじんスープ みかん |
| 30 | 月 | ★さかなのごまマヨやき とうふのみそしる かつおなときのこのおひたし | ごはん | まだら 玉ねぎ しめじ 小ねぎ ゴマ かつおな しめじ えのき なめこ | スキムミルク バナナ ベジタブル | ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース | おかゆ にぎかな とうふのみそしる |
| 31 | 火 | どりのカレーあげ さけのパスタサラダ わかめのすまじる | ごはん | 鶏肉 カレー粉 鮭 マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり しめじ わかめ | スキムミルク ★ちんすこう | ぎゅうにゅう うすやきせんべい | おかゆ ブロッコリーのにも パスタスープ |

- ※ 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。



食材を五感で感じよう



おいしさを味わう感覚は、いっしょに作ることからスタートします。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はポコポコに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。食事ができるまでの『音』や『におい』に触れ、子どもの五感は育ちます。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



長崎県家庭料理 具雑煮

島原地方ではお正月に「具雑煮」を食べます。餅や鶏肉、魚介類や野菜などたくさんの具が入っているので、多くの栄養がとりやすい料理です。入れる具は地域や家庭によってさまざまです。

材料（2人分）

| | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 鶏もも肉 | 100g | 調味料 | |
| 人参 | 1/4本 | だし汁 | 500cc |
| 高野豆腐 | 1枚 | (かつお節&昆布) | |
| 白菜 | 2枚 | うす口醤油 | 大さじ1 |
| ごぼう(ささがき) | 10cm程 | みりん | 大さじ2 |
| もち | 4個 | 酒 | 大さじ2 |
| かまぼこ | 4切れ | | |

作り方

1. 高野豆腐は水で戻して1口大に切り、人参はいちょう切り、白菜と鶏肉は1口大に切る。
2. だし汁と調味料を鍋に入れて火にかけ、鶏肉を煮る。
3. 火の通りにくいものから順に入れ、すべての具材を加えて10~15分ほど煮る。
4. もちを入れてやわらかくなったらできあがり。

