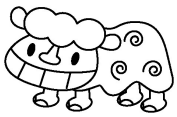
献立予定表

加布里保育園
令和６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	木	マーボーどうふ きゅうりのちゅうかサラダ みかん	ごはん	豚肉 生姜 豆腐 玉ねぎ 人参 こねぎ 胡瓜 もやし 鶏ささみ ごま油	スキムミルク ☆コロコロクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ マーボーどうふ にんじんスープ みかん
5	金	★さかなのチーズみそやき きのこスープ えだまめ	ごはん	鮭 マヨネーズ みそ 玉ねぎ えのき チーズ 青しそ しめじ 人参 ﾍﾞｰｺﾝ	スキムミルク ☆バナナクレープ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にざかな オニオンスープ
6	土	ちゅうかどん こざかなパワー りんご	むぎごはん	豚肉 白菜 チンゲン菜 干し椎茸 蒲鉾 人参 ヤングコーン エビ いりこ		ぎゅうにゅう たまごボーロ	にこみうどん かぼちゃのにもの りんご
8	月	**せいじんのひ**					
9	火	まつかぜやき こまつなのスープ トマト	ななくさがゆ	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 生姜 味噌 パン粉 白ごま 青のり 小松菜 干し椎茸	☆ミルクもち	オレンジジュース ぽたぽたやき	ななくさがゆ じゃがいものにもの こまつなのスープ
10	水	★さかなのこんさいあんかけ キャベツのみそしる バナナ	のりごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こねぎ 玉ねぎ キャベツ 深ネギ	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにもの キャベツのみそしる バナナ
11	木	ミネストローネ ほうれんそうのサラダ みかん	ごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 ウインナー 干し椎茸 ヤングコーン ダイストマト	スキムミルク ☆さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ とうふのにもの あおなのスープ みかん
12	金	★おさかなハンバーグ れんこんのきんぴら かきたまじる	ごはん	えそすり身 玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 白ごま 味噌 蓮根 牛肉 糸こんにゃく	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ すりみだんごのにもの オニオンスープ
13	土	わかめラーメン もちごめだんご にまめ	ちゅうかめん	人参 白菜 豚肉 わかめ コーン もち米 深ネギ 椎茸 生姜 にまめ		ぎゅうにゅう コロン	おかゆ とりのにもの にんじんスープ
15	月	キャベツのメンチカツ ♪いものこじる(秋田県) トマト	なっとうごはん	キャベツ 豚肉 鶏卵 パン粉 小麦粉 里芋 鶏肉 糸こんにゃく しめじ	スキムミルク いりこ ベジタブル チーズ	オレンジジュース ミニキャラメルコーン	おかゆ かぼちゃのにもの なっとうじる
16	火	にくじゃが ほうれんそうのしらあえ オレンジ	うめぼしごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深ネギ 干し椎茸 糸こんにゃく 法れん草	ミロ ☆ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にくじゃが とうふのスープ オレンジ
17	水	★さかなのフレンチフライ もずくスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ もずく 鶏卵 えのき かまぼこ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ じゃがいものにもの もずくスープ
18	木	トマトチーズオムレツ はくさいスープ パイナップル	ごはん	玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 鶏卵 チーズ トマト 白菜 こねぎ	☆ぶどうゼリー	りんごジュース ベジたべる	おかゆ こうやどうふのにもの はくさいスープ
19	金	★さかなのしょうがやき カリフラワーのサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん	鮭 生姜 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 鶏卵 かにかま にんじん	スキムミルク ☆おからかりんとう	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな かぼちゃのみそしる
20	土	きのこのわふうパスタ りんご	バターロール	パスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき こねぎ きざみのり りんご		ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん にんじんのそぼろに りんご
22	月	★にざかな さといものくろごまあえ あつあげのみそしる	ごはん	青魚 生姜 里芋 黒ゴマ 厚揚げ キャベツ こねぎ 味噌	ココア いりこ りんご ピックアップ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ ブロッコリーのにもの とうふのみそしる
23	火	『おたんじょうかい』とりてん じゃがいものすのもの そうめんのすましじる	★たいごはん	鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 鶏ささみ 胡瓜 人参 そうめん 人参 鯛	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 ささみのにもの そうめんのすましじる
24	水	かぶのシチュー チーズサラダ みかん	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ しめじ ほうれん草 豆乳 チーズ キャベツ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぶのにもの キャベツスープ みかん
25	木	とうふハンバーグ きのこのみそしる ブロッコリーのちゅうかあえ	かしわごはん	鶏肉 木綿豆腐 青しそ 玉ねぎ えのき エリンギ しめじ こねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	スキムミルク ☆コロコロドーナツ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ とうふハンバーグ たまねぎのみそしる
26	金	すきやきふうにこみ かぼちゃサラダ キウイ	ごはん	牛乳 玉ねぎ 干し椎茸 人参 マロニー えのき 焼き豆腐 白菜 深ネギ	スキムミルク ☆アイスボックスクッキー	りんごジュース ほしたべよ	おかゆ かぼちゃのにもの マロニーのスープ
27	土	パスタスープ バナナ	ミートパイ	合挽肉 玉ねぎ ベーコン しめじ にんにく 鶏卵 パスタ 人参		ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものにもの パスタスープ バナナ
29	月	はるまき あおのりポテト だいこんのみそしる	ごはん	ビーフン 豚肉 人参 にら もやし 筍 干し椎茸 にんにく 生姜 春巻きの皮	スキムミルク いりこ バナナ チーズ	オレンジジュース エースコイン	おかゆ じゃがいものにもの だいこんのみそしる
30	火	**おべんとうじさんび**			スキムミルク ☆♪てづくりぶたまん	ぎゅうにゅう ウエハース	にこみうどん かぼちゃもち
31	水	★おでん りんご	しらすごはん	ごぼう天 ウインナー 大根 結びこんにゃく 鶏卵 厚揚げ りんご	スキムミルク ☆フレンチトースト	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ おでん あおなのスープ

※ 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。

食材を五感でかんじよう

　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、表面はボコボコに感じます。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。

秋田県家庭料理　いものこ汁

里芋を用いて作られる汁料理で、鍋料理としても食されます。秋田県では里芋親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と呼び、このいもを主役に、鶏肉、きのこや山菜など秋の味覚をふんだんにいれた鍋を「いものこ汁」というそうです。

材料　５人分

里芋	１０個
鶏肉	１５０ｇ
糸こんにゃく	１袋
きのこ（沢モダン・まいたけ・なめこ　など）	２００ｇ
せり	1/4株
味噌	７５ｇ
水	８００ｃｃ

作り方

1. 里芋は皮をむき、切らずに丸ごと分量の水でにる。半煮えになったら鶏肉、鶏ガラを入れて、柔らかくなるまで煮る。
2. 糸こんにゃくは湯通ししておく。
3. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと糸こんにゃくを入れ、味噌で味をつける。
4. セリは３ｃｍの長さに切り、食べる直前に入れる。