

献立予定表

加布里保育園
令和6年2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	木	《せつぶん・めまきかい》わふうオムレツ れいしやぶサラダ はなかまぼこのすましじる	おにっごごはん	鶏挽肉 鶏卵 人参 玉ねぎ 小 ねぎ 豚肉 キャベツ 胡瓜	りんごジュース ☆おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのそぼろに やさいスープ バナナ
2	金	★さかなのゴママヨやき キャベツスープ えだまめ	ごはん	鮭 しめじ 白ごま 玉ねぎ 小ね ぎ キャベツ 人参 鶏肉	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ にんじんととうふのにももの キャベツスープ
3	土	あんかけチャーハン あげちくわ みかん	チャーハン	豚挽肉 人参 深ねぎ 生姜 鶏 卵 白菜 小松菜 かにかま		りんごジュース たべっこどうぶつ	にこみうどん さつまいものにももの みかんヨーグルト
5	月	ベーコンエッグ わかめのみそしる こうらかみそぼろ	のりごはん	鶏卵 ベーコン わかめ 玉ねぎ 人参 豚肉 こんにやく 角天	スキムミルク いりこ チーズ こつぶっこ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ささみのにももの だいこんのみそしる
6	火	にくじゃが パスタサラダ オレンジ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 干し椎茸 糸こんにやく 深ねぎ	ココア ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう マンナ	おかゆ にくじゃが とうふのすましじる
7	水	★こぼんあげ かきたまスープ きのこしゅんぎくのおひたし	ごはん	えそのすりみ 人参 ひじき 干し 椎茸 ごぼう さつまいも	スキムミルク ☆スコーン	りんごジュース ビスコ	おかゆ じゃがいものにももの ふのすましじる
8	木	かぼちゃのシチュー だいこんとじゃこのサラダ バイナップル	わかめごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 し めじ ブロッコリー 大根 しらす	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ かぼちゃのミルクに だいこんスープ
9	金	★おでん みかん	ごましごはん	大根 うずら卵 ごぼう天 結びこ んにやく 厚揚げ りんご 大葉	スキムミルク ☆マカロニきなこ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ さといものうまに たまねぎのスープ みかん
10	土	ミートスパゲティ りんご	バターロール	パスタ 合挽肉 玉ねぎ 人参 カ ットマト 粉チーズ バジル		ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にんじんととうふのにももの こまつなスープ りんごのコンポート
12	月	ふりかえきゅうじつ					
13	火	★さかなのちゅうかあんかけ ごまブロッコリー かいたまスープ	ごはん	まだら もやし ビーマン 人参 玉 ねぎ 生姜 ブロッコリー 鶏卵	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ ブロッコリーのにももの ふのすましじる
14	水	ポトフ れんこんサラダ オレンジ	うめぼしごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 ヤング コーン キャベツ じゃが芋	スキムミルク ☆バレンタインクッキー	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ ポトフ たまねぎのすましじる
15	木	やきにくふういため ふのみそしる えだまめ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ビー マン わかめ 魷 枝豆	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの ふのみそしる
16	金	★さかなのトマトムニエル にんじんのグラッセ とうにゅうコーンスープ	ごはん	青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 有 塩バター コーン 豆乳	スキムミルク ☆コロッケパン	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ にぎかな かぼちゃのとうにゅうスープ
17	土	きつねうどん ひじきのかきあげ バナナ	うどん	うどん 玉ねぎ 人参 干し椎茸 深ねぎ イナリ揚げ ちくわ 青のり		オレンジジュース ムーンライト	にこみうどん じゃがいものにももの りんごのコンポート
19	月	★さかなのカレーポテトソースかけ あつあげのわふうスープ りんご	ごはん	鮭 パター 玉ねぎ じゃが芋 カ レー粉 厚揚げ キャベツ 小ねぎ	ココア いりこ チーズ ハッピーターン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さといものにももの そうめんのすましじる
20	火	★とうふナゲット かまぼこのすましじる えだまめ	ごもくたきこみごはん	豆腐 ツナ 玉ねぎ 蒲鉾 人参 小ねぎ わかめ 枝豆 鶏肉	スキムミルク ☆チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ だいこんのにももの とうふのスープ
21	水	さつまいも もやしのごまあえ みかん	なっとうごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 厚揚 げ さつまいも 小ねぎ もやし	スキムミルク ☆シュガークッキー	りんごジュース ブリッツ	おかゆ すりみだんごのにももの なっとうじる
22	木	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆りんごのシュガーパイ	ぎゅうにゅう げんじパイ	にこみうどん とうふのおやき バナナ
23	金	てんのうたんじょうび					
24	土	おやこどん にまめ キウイ	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 椎茸 押麦 煮豆 キウイ		ぎゅうにゅう ばりんこ	おかゆ ブロッコリーのにももの たまねぎのスープ
26	月	だいずのからあげ きのこのみそしる バイナップル	★ひじきとツナの ごはん	水煮大豆 かつお節 にんにく しめじ エリンギ 玉ねぎ 小ねぎ	ミロ いりこ バナナ ベジタブル	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ こうやどうふのにももの キャベツのみそしる
27	火	てりやきチキン ポテトサラダ えのきのすましじる	ごはん	鶏肉 生姜 にんにく じゃが芋 人参 胡瓜 鶏卵 ツナ	スキムミルク ☆レゼンむしぼん	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ にぎかな ふのすましじる
28	水	★さかなのみぞれあえ やさいのかすじる オレンジ	ごはん	まだら 大根 かつお節 小ねぎ 椎茸 こんにやく 人参 玉ねぎ	スキムミルク ☆もちもちパン	オレンジジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ
29	木	とうふのピカタ わかめスープ ブロッコリーにびたし	すきやきごはん	豆腐 鶏卵 わかめ 人参 椎茸 春雨 ブロッコリー 牛肉	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう アンパンマンあげせんべい	おかゆ にぎかな そうめんのすましじる

- ※ 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。

食事の手伝いが 感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛りつけ、配膳などの準備から、食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な、「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ること、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸づかいや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心がけにもつながります。

長崎県の家料理

浦上そばろ

宣教師が長崎に伝えた浦上地区の郷土料理です。ちゃんぽんに次いで、長崎の給食では定番の献立です。

材料 5人分

豚肉 12g
角天 8g
ごぼう 20g
にんじん 10g
糸こんにゃく 20g
サラダ油 1g
もやし 20g
昆布だし
Aしょうゆ 3g
A砂糖 2g
Aみりん 1g
A酒 1g

作り方

- 1, 豚肉、角天は細切りにする。
- 2, ごぼうはさがきにし、下茹でしておく。
- 3, 人参は千切りにし、糸こんにゃくは食べやすい長さにきっておく。
- 4, 鍋にサラダ油を熱し、1の豚肉を入れて炒める。そこへ、3の人参、糸こんにゃく、1の角天、もやし、2のごぼうの順に加えていき、火の通りにくいものから炒めていく。
- 5, 全体に火が通ったら、Aを加えてサッと煮る。