

献立予定表



加布里保育園
令和6年3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	金	『おたんじょう会』 しおからあげ ブロッコリーのサラダ たけのことわかめのすましじる	さけちらし	鶏肉 にんにく 生姜 ブロッコリー 鶏卵 かにかま 人参 キャベツ もやし	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにも たまねぎのすましじる
2	土	ビビンバ はるやさいスープ りんご	むぎごはん	牛肉 人参 たけのこ にら もやし 白ネギ にんにく 生姜 ごま 三つ葉		ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ とりのにも キャベツスープ りんご
4	月	★おさかなハンバーグ はるさめスープ トマト	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白ごま 鶏肉 白菜 春雨 こねぎ トマト	スキムミルク いりこ ポテコ チーズ	りんごジュース ビスコ	おかゆ すりみだんごのにも はるさめスープ
5	火	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆キャベツパイ	ぎゅうにゅう かきもち	にこみうどん さつまいものにも みかん
6	水	ぶたにくのしょうがやき きのこスープ スナッペンどう	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 干し椎茸 生姜 にんにく しめじ えのき ベーコン	スキムミルク ☆ミルクティスコーン	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ こうやどうふのにも にんじんスープ
7	木	★さかなのトマトチーズやき オニオンスープ りんご	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト バジル チーズ ベーコン 人参 パスタ パセリ りんご	スキムミルク ☆スティックポテト	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にぎかな オニオンスープ りんご
8	金	あつあげのみそに カリフラワーのサラダ オレンジ	ふきごはん	鶏肉 人参 厚揚げ ちくわ 水煮大豆 干し椎茸 こねぎ カリフラワー 鶏卵	スキムミルク ☆かぼちゃケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのみそに カリフラワーのスープ オレンジ
9	土	わかめうどん やさいかきあげ いちご	うどん	玉ねぎ 人参 鶏肉 蒲鉾 わかめ こねぎ ごぼう にんじん 南瓜 枝豆		ぎゅうにゅう とんがりコーン	にこみうどん かぼちゃのにも いちご
11	月	ぶたじる ちくわのあえもの キウイ	なっとうごはん	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ さつま芋 大根 もやし こねぎ ちくわ わかめ	ココア いりこ チーズ まがりせんべい	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ とりのにも ぐだくさんみそしる
12	火	★さかなのこんさいあんかけ かきたまじる えだまめ	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こねぎ 小松菜 干し椎茸 えのき	スキムミルク ☆チョコレートクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな だいこんスープ
13	水	やさしいため しめじのチキンスープ トマト	ごはん	豚肉 人参 もやし キャベツ 角天 鶏肉 春雨 たまねぎ しめじ トマト	スキムミルク ☆あげパン	オレンジジュース チーズ	おかゆ さつまいものにも ビーフンのスープ トマト
14	木	★さかなのこうそうぼんこやき スパゲティサラダ キャベツのみそしる	うめぼしごはん	青魚 鶏卵 パン粉 バジル パセリ パスタ 胡瓜 人参 ベーコン マヨネーズ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ ブロッコリーのにも キャベツのみそしる
15	金	ハンバーグ とうにゅうコーンスープ フライドポテト	ごはん	合挽肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 水煮大豆 おから 鶏卵 パン粉 牛乳	☆あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ こうやどうふのにも ポテトのミルクスープ
16	土	やきラーメン しゅうまい なつみかん	ラーメン	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし こねぎ 豚肉 キャベツ 深ネギ 生姜		ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にんじんのそぼろに キャベツスープ
18	月	さつまいものてんぷら チーズサラダ ししいけとやさしいのスープ	ひじきごはん	さつま芋 キャベツ トマト 人参 胡瓜 冷凍コーン チーズ 椎茸 鶏卵	カルピス いりこ バナナ さやえんどう	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ さつまいものにも オニオンスープ
19	火	★さけのちゃんちゃんやき とうふのすましじる キウイ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ バター 豆腐 わかめ キウイ	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ にぎかな とうふのスープ
20	水	しゅんぶんのひ					
21	木	★ちくわのポテフライ キャベツスープ トマト	のりごはん	ちくわ じゃが芋 パセリ マヨネーズ 鶏卵 パン粉 キャベツ 人参 トマト	スキムミルク ☆あんこむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも トマトスープ
22	金	♪けんちょう(山口県) ごまつなのサラダ オレンジ	ごはん	大根 にんじん 里芋 こんにゃく 鶏肉 小松菜 人参 胡瓜 もやし 鶏卵	スキムミルク ☆アーモンドサブレ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ かぼちゃのにも あおなスープ
23	土	ちんげんさいのスープ バイナッブル	タコライス	チンゲン菜 干し椎茸 えのき 鶏卵 玉ねぎ 合挽肉 にんにく チーズ		ぎゅうにゅう ブライムクラッカー	にこみうどん ブロッコリーのにも
25	月	★さけのクリームソースがけ ごぼうサラダ はくさいスープ	ごはん	鮭 玉ねぎ にんじん しめじ 牛乳 生クリーム ごぼう ベーコン	スキムミルク いりこ りんご げんじパイ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ にぎかな はくさいスープ
26	火	★エビフライ ナポリタン コンソメスープ	きのこごはん	エビフライ タルタルソース パスタ 玉ねぎ ピーマン ウインナー キャベツ	スキムミルク ☆オートミールクッキー	オレンジジュース ぼしたべよ	おかゆ とりのにも パスタスープ
27	水	すきやきふうにくみ ツナサラダ えだまめ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき 白菜 マロニー 深ネギ 干し椎茸 ツナ	ココア ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんのにも マロニーのスープ
28	木	チキンなんばん ぐだくさんみそしる ごまブロッコリー	ごはん	鶏肉 小麦粉 鶏卵 タルタルソース 豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 大根	スキムミルク ☆カステラ	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ ブロッコリーのにも ぐだくさんみそしる
29	金	チキンカレー さけのパスタサラダ りんご	ざっくごごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 鮭 マカロニ 胡瓜 しめじ りんご	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ さつまいものにも オニオンスープ りんご
30	土	ちやわんむし あげちくわ	いなりずし	いなり 人参 ごぼう 蓮根 干し椎茸 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 三つ葉		ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ マーボーどうふ にんじんスープ

※ 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。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年間を通して、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は秋鮭にさつま芋、冬は白菜に大根…園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



山口県家庭料理 けんちょう



山口県の家でよく作られる、精進料理。しっかりした味付けなので、ごはんのおかずにはぴったりです。



材料1人分

大根	115g	A	いりこだし
にんじん	17.5g	A	しょうゆ 8g
里芋	25g	A	みりん 2.5g
こんにゃく	17.5g	A	さとう 1.5g
鶏肉	10g		
サラダ油	1.5g		
豆腐	35g		



作り方

1. 大根とにんじんはいちょう切りに、里芋は乱切りにする。こんにゃくは一口大の短冊切りに、鶏肉は一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、1を入れて炒める。
3. 食材に火が通ったら、水気を軽くきった豆腐を手でくずしながら加える。
4. Aを入れて、味をととのえる。

