

献立予定表

加布里保育園
令和6年4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	月	★おさかなハンバーグ ほうれんそうのスープ とうもろこし	ごはん	えそのすり身 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏卵 ほうれん草 干し椎茸	ミロ チーズ ポテコ いりこ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな ほうれんそうのスープ
2	火	かぼちゃのそぼろに ちくわのごまずあえ バイナッブル	のりごはん	鶏挽肉 南瓜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ちくわ 白ゴマ もやし のり	スキムミルク ★おしむぎのマフィン	りんごジュース ビスコ	おかゆ かぼちゃのそぼろに オニオンスープ
3	水	★さかなのきのこあんかけ とうふのみそしる オレンジ	ごはん	まだら たまねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 豆腐 小ねぎ わかめ	スキムミルク ★キャロットケーキ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのみそしる オレンジ
4	木	ポトフ チーズサラダ トマト	わかめごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ヤングコーン ブロッコリー	スキムミルク ☆まるボーロ	オレンジジュース ミニキャラメルコーン	おかゆ キャベツスープ トマトとじゃがいものにも
5	金	ベーコンエッグ わかたけじる スナッパえんどう	かしわごはん	ベーコン 鶏卵 たけのこ 豆腐 わかめ スナッパエンドウ 鶏肉	スキムミルク バーモクーヘン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
6	土	にゅうえんしき			いわいがし		
8	月	とうふハンバーグ ミルクチャウダー かいもフライ	ふりかけごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 牛乳 パン粉 鶏卵 ベーコン しめじ	ココア いりこ チップスター パナナ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ じゃがいものにも とうふチャウダー
9	火	ドリア たまごスープ いちご	とうもろこし ごはん	鶏肉 玉ねぎ マカロニ 人参 ブロッコリー 牛乳 鶏卵 小松菜 いちご	スキムミルク ★ドーナツ	オレンジジュース ポテロング	おかゆ さつまいものうまに やさいスープ
10	水	★さけのてりやき あつあげのにびたし かぼちゃのみそしる	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 白ゴマ 厚揚げ 小松菜 そうめん こねぎ 蒲鉾	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ かぼちゃのにも そうめんのすましじる
11	木	ヒレカツ パスタスープ バイナッブル	ごはん	豚ひれ肉 パン粉 鶏卵 ベーコン パスタ 玉ねぎ 人参 べせり	スキムミルク ☆ほうれんそうスコーン	りんごジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも パスタスープ
12	金	★さかなのマヨコーンやき はるやさいスープ トマト	ごはん	白身魚 コーン えのき 玉ねぎ チーズ キャベツ イナリ揚げ 玉ねぎ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ にぎかな はるやさいスープ
13	土	ぎゅうどん こさかなパワー パナナ	むぎごはん	牛肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 白ネギ 椎茸 いりこ さつまいも		オレンジジュース ぼたぼたやき	おかゆ こうやとうふのうまに やさいスープ
15	月	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ えだまめ	ごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チーズ 白菜 こねぎ	ミロ いりこ ハーベスト チーズ	ぎゅうにゅう あげせん	おかゆ にぎかな そうめんのすましじる
16	火	マーボーどうふ はるさめサラダ トマト	ごはん	豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生姜 こねぎ 春雨 鶏ささみ 胡瓜	スキムミルク ☆パナナケーキ	オレンジジュース たべっこどうぶつ	おかゆ マーボーとうふ はるさめスープ
17	水	やきビーフン わかめスープ オレンジ	うめぼしごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ わかめ こねぎ オレンジ うめぼし	スキムミルク ☆じゃこトースト	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ かぼちゃのにも ふのすましじる
18	木	《おたんじょうかい》チキンカレー バイナッブル ★エビフライ コールスローサラダ	えだまめごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく エビフライ キャベツ コーン	りんごジュース シフォン ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ キャベツスープ ブロッコリーとささみのにも
19	金	あつあげのみそに マカロニサラダ スナッパえんどう	ごましごはん	鶏肉 人参 厚揚げ ちくわ 干し椎茸 水煮大豆 こねぎ ベーコン	スキムミルク ★ちんすこう	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのみそに オニオンスープ
20	土	ミートソースパゲティ パナナ	バターロール	合挽肉 玉ねぎ 人参 バジル 粉チーズ トマト缶 ウスターソース		ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	にこみうどん さつまいものにも パナナ
22	月	★さかなのみそマヨやき にらとたまごのスープ とうもろこし	ごはん	鮭 玉ねぎ にら 鶏卵 豆腐 えのき マヨネーズ 味噌 コーン	ココア チーズ りんご いりこ	オレンジジュース コロソ	おかゆ かぼちゃのにも キャベツスープ
23	火	ぶたじる もやしのナムル キウイ	なつとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつまい 大根 ごぼう もやし 厚揚げ 小ねぎ	スキムミルク ★おふのラスク	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのにも ぐだくさんみそしる
24	水	にくじゃが チキンサラダ トマト	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 深ねぎ 鶏ささみ ブロッコリー	スキムミルク ★チョコチップクッキー	りんごジュース バナナ	おかゆ にくじゃが ふのすましじる
25	木	《こいのぼりこうしん》キャベツスープ ★さかなのフレンチフライ いちご	ごはん	まだら トマト 胡瓜 べせり 玉ねぎ キャベツ 人参 こねぎ いちご	スキムミルク ★こいのぼりパイ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな キャベツスープ
26	金	むしどりのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ちゅうかおこわ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 コーンクリーム 鶏卵 絹さや	☆ババロア	りんごジュース しろいふうせん	おかゆ ささみのにも たまねぎのすましじる
27	土	わかめうどん じゃがいものおこのみやき りんご	うどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 蒲鉾 わかめ 小ねぎ じゃが芋 ベーコン		ぎゅうにゅう べじたべる	にこみうどん りんご じゃがいものにも
29	月	しょうわのひ					
30	火	おべんとうじさんび			スキムミルク ★かりっころー	ぎゅうにゅう カルシウムせん	にこみうどん ブロッコリーのにも さつまいもプリン

- ※ 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。

8日からの1週間は『ウェルカムメニュー』となっています！

子ども達が早く給食に慣れてくれるように人気のあるメニューをたくさん取り入れています



加布里保育園給食目標



保護者の皆様へ

《給食目標》

- ① 幼児の心身の成長に必要な個々に応じた望ましい食事を提供し楽しい一時を過ごす。
- ② 行事食や旬の食材を味わうことで食文化に親しむ。
- ③ 食事のマナーや衛生面、食べることの意味について子ども達に理解を促す。

《食育のすすめ》

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育（食教育）”に取り組んでいます。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。子ども達が生涯健康で豊かな生活を送れるように園とご家庭の連携で子どもへの食育をすすめていきましょう。

当園では、三色食品群のボードを使って、食べものには栄養の働きにより3つのグループがあることを教えています。その他の取り組みとして、保育室を訪問し、食についてさまざまなテーマで話しています。また、咀嚼を促すために3歳以上児から、おやつにいりこを提供しています。

《お願い》

園での給食目標に向け、ご家庭においては食事の前には手洗い、正しいお箸の持ち方で食べられるように、そして朝食を必ず摂らせ、おやつは時間を決めて与えるよう心がけて頂きたいと思ひます。



栃木県家庭料理

いもフライ

今年度は食育の一環として日本の家庭料理を毎月取り入れていきます。

蒸したジャガイモを串に刺して衣をつけて揚げた後、ソースをかけて仕上げた栃木県佐野市のソールフードです。甘みとホクホク感のあるジャガイモが特製ソースとマッチしておやつや夕飯のおかずにも親しまれています。保育園では串に刺さずに作ります。

材料(2人前)

じゃがいも 200g
衣
薄力粉 50g
水 30ml
卵 1個
パン粉 大さじ 4
揚げ油 適量
中濃ソース大さじ 1

作り方

- 1, じゃがいも（男爵）を洗い、少し堅めに蒸し、温かいうちに皮をむきます。
- 2, 皮をむいたじゃがいもを冷やしてから切ります。※いもの大きさによって異なりますが、6分の1や8分の1ぐらいの大きさがおすすめです。
- 3, 竹串に切ったいも3~4個を刺します。※いもが割れないように慎重に！
- 4, 小麦粉に水と卵を加え、粘りのある硬さにします。
- 5, 串に刺したじゃがいもを4でつくったものにつけ、パン粉をつけます。
- 6, 170~180℃に熱したサラダ油で揚げます。
- 7, 温かいうちにソースをつけて完成！

