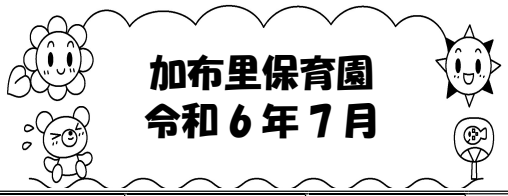
献立予定表



加布里保育園
令和６年７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	★さかなのちゅうかあんかけ はくさいスープ えだまめ	ごはん	まだら 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン もやし 白菜 小ねぎ 枝豆	スキムミルク いりこ まがりせんべい チーズ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ ブロッコリーのにもの はくさいスープ
2	火	チキンカレー さけのパスタサラダ オレンジ	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく マカロニ 鮭 胡瓜 しめじ ｵﾚﾝｼﾞ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ じゃがいものにもの パスタスープ オレンジ
3	水	★さかなのトマトチーズやき にらととうふのスープ キウイ	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト バジル チーズ 人参 干し椎茸 豆腐 にら もやし	スキムミルク ☆あげパン	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にざかな とうふのスープ キウイ
4	木	キャベツとはるさめのいためもの かぼちゃのみそしる トマト	ごはん	春雨 キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ にら かぼちゃ こねぎ トマト	スキムミルク ☆おからクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにもの キャベツスープ
5	金	『おたんじょうかい』 ハンバーグドリア オニオンスープ すいか	ケチャップライス	合挽肉 ナツメグ ピーマン 玉ねぎ 人参 おから 鶏卵 牛乳 パン粉	たなばたゼリー ほしたべよ	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ さつまいものにもの オニオンスープ すいか
6	土	さんしょくどんぶり はるさめスープ りんご	むぎごはん	鶏挽肉 生姜 鶏卵 枝豆 わかめ 人参 たまねぎ 春雨 干し椎茸	しはんがし	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんのにもの はるさめスープ りんご
8	月	★さかなのごまマヨやき あつあげのみそしる メロン	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ みそ マヨネーズ こねぎ 白ゴマ 厚揚げ キャベツ	アイスクリーム ポテコ いりこ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのにもの にんじんスープ
9	火	ベーコンエッグ チリコンカン こまつなのスープ	のりごはん	鶏卵 ベーコン 牛肉 水煮大豆 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜	スキムミルク ☆フルーツかんてん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ ブロッコリーのにもの こまつなのスープ
10	水	にくじゃが チーズサラダ パイナップル	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 キャベツ	スキムミルク ☆たまねぎのブレッド	オレンジジュース エントリー	おかゆ にくじゃが キャベツスープ
11	木	とりのこうそうばんこやき トマトとレタスのスープ えだまめ	ごはん	鶏肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 バジル パセリ トマト レタス ベーコン 枝豆	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ とりのにもの トマトとレタスのスープ
12	金	★さかなのしおやき ふのすましじる きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	なめたけごはん	鮭 玉ねぎ 人参 わかめ 麸 切干大根 胡瓜 マヨネーズ 味噌 ゴマ	スキムミルク ☆おからかりんとう	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ にざかな だいこんのみそしる
13	土	わかめうどん ひじきのかきあげ バナナ	うどん	うどん 人参 玉ねぎ 蒲鉾 鶏肉 わかめ こねぎ ひじき 南瓜 ごぼう	しはんがし	ぎゅうにゅう ベジたべる	にこみうどん さつまいものにもの バナナ
15	月	**うみのひ**					
16	火	とりすき ツナサラダ オレンジ	ごはん	とりすき 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき 麸 焼き豆腐 白菜 シーチキン	スキムミルク ☆ほうれんそうのスコーン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ とうふのにもの キャベツスープ オレンジ
17	水	★さかなのイタリアンマリネ コンソメスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト セロリ 胡瓜 パプリカ レモン汁 酢 にんにく パセリ	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース ぽたぽたやき	おかゆ じゃがいものにもの オニオンスープ
18	木	★さかなのカレームニエル しいたけとやさいのスープ ごまブロッコリー	ひじきごはん	白身魚 小麦粉 カレー粉 干し椎茸 玉ねぎ 人参 鶏卵 深ネギ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にざかな だいこんのみそしる
19	金	とりからあげとなすのおろしに きのこのみそしる トマト	ごはん	鶏肉 生姜 ナス 大根 こねぎ 玉ねぎ えのき エリンギ しめじ トマト	スキムミルク ☆むしパン（チーズ）	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ ささみとなすのおろしに トマトスープ
20	土	♪そばめし（兵庫県） コーンとわかめのスープ キウイ	ちゅうかめん	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン コーン わかめ 深ねぎ	しはんがし	ぎゅうにゅう コロン	おかゆ かぼちゃのにもの そうめんのすましじる
22	月	チーズハンバーグ ネバネバあえ えのきのすましじる	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 ピーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク チーズ いりこ ミニキャラメルコーン	オレンジジュース たまごボーロ	おかゆ にんじんのそぼろに なっとうじる
23	火	とうふのピカタ ひじきとこんさいのにもの チキンスープ	うめぼしごはん	豆腐 鶏卵 青しそ ひじき 人参 蓮根 ごぼう イナリ揚げ インゲン	ココア ☆ミルクもち	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにもの とうふのスープ
24	水	ぐだくさんみそしる チキンサラダ すいか	★うなぎごはん	玉ねぎ しめじ 人参 大根 とうふ こねぎ ささみ 鶏卵 キャベツ うなぎ	スキムミルク ☆ちんすこう	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな ぐだくさんみそしる
25	木	★ちくわのいそべあげ かいそうサラダ キャベツスープ	ごはん	ちくわ 青のり わかめ 胡瓜 もやし 人参 鶏卵 キャベツ 玉ねぎ こねぎ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ ブロッコリーのにもの キャベツスープ
26	金	とりのトマトソースかけ パスタスープ えだまめ	ごはん	鶏肉 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト缶 ケチャップ バジル ベーコン	☆ひやしおしるこ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ じゃがいものにもの パスタスープ
27	土	**おべんとうじさんび**			しはんがし	ぎゅうにゅう プリッツ	にこみうどん こうやどうふのにもの
29	月	かぼちゃコロッケ とうがんときのこのスープ オレンジ	ごはん	かぼちゃ 合挽肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 鶏卵 パン粉 冬瓜 干し椎茸	りんごジュース バナナ チーズ いりこ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ かぼちゃのにもの とうがんのスープ オレンジ
30	火	ミネストローネ ごましゃぶサラダ すいか	わかめごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 ウインナー 干し椎茸 ヤングコーン トマト缶	ミロ ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ やさいのトマトに パスタスープ すいか
31	水	★さかなのチーズみそやき モロヘイヤのおひたし かきたまじる	ごはん	鮭 玉ねぎ えのき チーズ マヨネーズ 青しそ モロヘイヤ しめじ	☆あおりんごゼリー	りんごジュース エースコイン	おかゆ にざかな モロヘイヤのスープ

※ 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。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

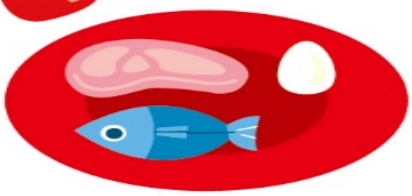
食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の 3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

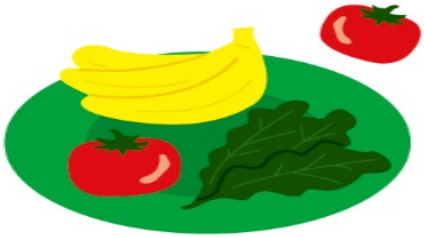
◆**赤色群**…**体をつくる**（たんぱく質）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆**黄色群**…**エネルギー源になる**（糖質・脂質）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆**緑色群**…**体の調子を整える**（ミネラル・ビタミン）
⇒野菜、果物、きのこ類など

※1階ボードに毎日のメニューに合わせて表示していますのでどうぞご覧ください





兵庫県の家庭料理　そばめし

7月２０日（土）メニューにあげています

そばめしは兵庫県神戸市発祥のＢ級グルメであり、そば焼き（神戸の方言でソース焼きそばの意）を細かく刻み、米飯と共に鉄板で炒めた料理です。神戸の下町である長田区のお好み焼き店で、近隣の町工場で働く工員が、弁当の冷やご飯をそばと一緒に炒めてくれと頼んだことが始まりと言われています。

材料（４人分）

・中華めん　（蒸したもの）３玉
・冷やご飯 400g
・豚バラ肉 120g
・キャベツ 200g
・にんじん 40g
・たまねぎ 40g
・ピーマン 40g
・青ねぎ適宜
【和風ソース】
・しょうゆ大さじ６
・みりん大さじ４
・オイスターソース大さじ２
・酒少々
・紅しょうが　（刻む）適宜
・塩こしょう
・ごま油

作り方

1.中華めんはそばめしをつくる 20 分前には水に通してほぐし、水けをきってから 2cm くらいに切る。豚バラ肉は 1cm 幅の細切りにし、キャベツはせん切りにする。にんじん、たまねぎ、ピーマンはそれぞれ 5mm 角に、青ねぎは小口切りにする。ホットプレートは 270℃（高温）にセットする。【和風ソース】の材料は合わせておく。
〈★ポイント〉めんはあらかじめ食べやすく刻み、ほぐしておく。
2.ホットプレートに豚肉、にんじん、たまねぎ、ピーマンのそれぞれ 1/4 量を入れていため、塩こしょうを少々ふる。
3.豚肉に火が通ったらキャベツ 1/4 量と中華めん 1/4 量を加えて、キャベツがしんなりするまでいためる。
4.ご飯 1/4 量を加え、ごま油少々をふる。ご飯をほぐしながら全体をいため合わせ、味をみて塩こしょうで味を調える。
〈★ポイント〉ごま油を加えてご飯をほぐしやすくし、風味もつける。
5.具が混ざったら【和風ソース】1/4 量を加え、具全体にからませる。青ねぎを加えてサッといため、紅しょうがを散らす。