献立予定表

加布里保育園
令和６年８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	とりのマーマレードやき かぼちゃサラダ キャベツのみそしる	ごはん	鶏肉 マーマレード にんにく かぼちゃ ベーコン 胡瓜 人参 鶏卵	スキムミルク ☆あげぴっぴ	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ こうやどうふのにもの キャベツのみそしる
2	金	★おさかなハンバーグ こまつなのサラダ はくさいスープ	ごはん	エソのすり身 玉ねぎ 人参 枝豆 すりごま 小松菜 鶏ささみ 人参	スキムミルク ♪☆チョコクッキークレープ	ぎゅうにゅう プリッツ	おかゆ すりみだんごのにもの はくさいスープ
3	土	ミートソーススパゲッティ メロン	ぶどうパン	合挽肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 パスタ バジル ケチャップ 小麦粉	しはんがし	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ ブロッコリーのにもの オニオンスープ
5	月	ハンバーグ ガーリックポテト ミルクチャウダー	ごはん	合挽肉 おから ピーマン 玉葱 人参 水煮大豆 鶏卵 パン粉 牛乳	ココア いりこ バナナ ハッピーターン	りんごジュース ムーンライト	おかゆ かぼちゃのにもの とうにゅうチャウダー
6	火	★さかなのしおやき キャベツのうめマヨサラダ なすのみそしる	ごはん	鯖 キャベツ きゅうり ツナ 梅干し 玉葱 小ねぎ ナス マヨネーズ	スキムミルク ☆アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ にざかな とうふのみそしる
7	水	ゴーヤチャンプルー ふのすましじる すいか	のりごはん	豚肉 ゴーヤ 鶏卵 豆腐 かつお節 玉ねぎ 人参 ふ わかめ すいか	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ ささみのにもの そうめんスープ
8	木	《おたんじょうかい》とうふのドライカレー はるさめスープ フルーツゼリー	ごはん	合挽肉 豆腐 コーン しめじ 人参 玉ねぎ 春雨 こねぎ 白菜	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのにもの はるさめスープ ヨーグルト
9	金	★さかなのフレンチフライ とうふのすましじる えだまめ	ごはん	まだら トマト たまねぎ きゅうり セロリ パセリ 豆腐 わかめ 人参	スキムミルク ☆こうちゃのクッキー	りんごジュース ポテロング	おかゆ じゃがいものにもの ふのすましじる
10	土	なっとくどん わかめとコーンのスープ なつみかん	ごはん	豚挽肉 納豆 こねぎ わかめ コーン 白ゴマ キウイ 醤油 砂糖	しはんがし	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん さつまいものにもの バナナ
12	月	**ふりかえきゅうじつ**					
13	火	**おべんとうじさんび**			スキムミルク ☆パンケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ こうやどうふのにもの じゃがいものスープ
14	水	**おべんとうじさんび**			☆カルピスかんてん	りんごジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにもの なっとうじる
15	木	**おべんとうじさんび**			スキムミルク ☆レーズンむしぱん	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ とうふのそぼろに なすのみそしる
16	金	★さけのなんばんづけ とうがんのスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 冬瓜 玉ねぎ こねぎ 人参 枝豆 小麦粉 酢	☆みずようかん	ぎゅうにゅう ベジたべる	おかゆ にざかな とうがんのスープ
17	土	きつねうどん こざかなパワー パイナップル	うどん	イナリ揚げ こねぎ 玉ねぎ うどん麺 いりこ さつま芋 黒ゴマ	しはんがし	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ かぼちゃのにもの にんじんスープ
19	月	★ツナチーズオムレツ パスタスープ オレンジ	ふりかけごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チーズ じゃが芋 白菜 小ねぎ	アイスクリーム いりこ チップスター	ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	おかゆ ささみのにもの パスタスープ
20	火	なつやさいのぶたじる もやしのごまあえ すいか	ごもくごはん	豚肉 トマト 冬瓜 ズッキーニ オクラ ごぼう もやし 人参 イナリ揚げ	スキムミルク ☆くるみマフィン	りんごジュース バナナ	おかゆ じゃがいものにもの とうふのみそしる
21	水	♪けいちゃんやき そうめんのすましじる トマト	ごはん	鶏肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ そうめん こねぎ かまぼこ トマト	スキムミルク ☆ロシアンクッキー	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ さつまいものにもの そうめんのスープ
22	木	★さかなのようふうやき わかめスープ ゴマブロッコリー	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン ピーマン わかめ ブロッコリー マヨネーズ ケチャップ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にざかな とうふのすましじる
23	金	にくじゃが なつやさいサラダ バナナ	ごはん	玉ねぎ 人参 じゃが芋 干し椎茸 こんにゃく トマト パプリカ チーズ	スキムミルク ☆まるボーロ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にくじゃが オニオンスープ バナナ
24	土	おやこどん ゴーヤのつくだに キウイ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ねぎ ゴーヤ しらす干し かつお節	しはんがし	りんごジュース マリービスケット	にこみうどん かぼちゃのにもの
26	月	★さかなのマヨコーンやき きのことうふのスープ パイナップル	ごはん	まだら コーン えのき 玉ねぎ しめじ にら 豆腐 人参 マヨネーズ	ミロ いりこ ベジタブル チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ とうふのにもの さかなとトマトのスープ
27	火	ベーコンエッグ きりぼしだいこんのにもの キャベツスープ	うめぼしごはん	鶏卵 ベーコン 切干大根 角天 小松菜 人参 椎茸 キャベツ こねぎ	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう アンパンマンあげせん	おかゆ ささみのにもの キャベツスープ
28	水	あつあげのみそに ねばねばあえ トマト	ごはん	鶏肉 厚揚げ 水煮大豆 こねぎ 椎茸 人参 ちくわ じゃがいも 納豆	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう コロン	おかゆ かぼちゃのにもの キャベツのスープ
29	木	♪★おさかなシューマイ かきたまスープ きゅうりとかにかまのすのもの	ごはん	エソのすり身 玉ねぎ 人参 枝豆 シューマイの皮 鶏卵 小松菜	スキムミルク ☆ポテトチップス	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな こまつなのスープ
30	金	ポトフ コーンサラダ えだまめ	さけごはん	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 じゃが芋 ブロッコリー	スキムミルク ☆スコーン	りんごジュース チーズ	おかゆ じゃがいものにもの にんじんスープ
31	土	なっとううどん にまめ なし	うどん	納豆 しらす オクラ 梅干し 白ゴマ わかめ うどん 煮豆 なし	しはんがし	ぎゅうにゅう チョイス	おかゆ ブロッコリーのにもの パスタスープ

※ 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。

食事のマナーは身についていますか？

３歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

●食事の前に手を洗うよう促す。
●配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
●テレビを消して食事をする。
●「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
●誰かと一緒に食べるようにする。
●食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

□「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
□正しい姿勢で食べているか。
□お茶碗やお椀を上手に持てているか。
□正しい持ち方ではしを使っているか。
□食器を大切に扱っているか。
□口を閉じてモグモグと食べているか。
□食べ物をボロボロこぼしていないか。
□好き嫌いなく、残さず食べているか。

岐阜県家庭料理

鶏（けい）ちゃん焼き

＊２１日の献立に上げています。

飛騨・奥美濃地方発祥の岐阜県の郷土料理です。ひとくちサイズにカットした鶏肉を、味噌や醤油ベースのタレに漬け込み、野菜と一緒に炒めます。ジンギスカン料理の影響を受け、鶏肉を同様に調理するようになったことが始まりだと言われています。

材料（1 人分）
鶏肉（もも）（45g）
コーン缶（５ｇ）
キャベツ（35g）
ピーマン（8g）
にんじん（7g）
★赤みそ（4g）
★みりん（1g）
★酒（1g）
★濃口醤油（1g）
サラダ油（0.5g）
にんにく（0.3g）
豆板醤（0.2g）

作り方

①下準備をする。
・一口大にカットした鶏肉を★印の調味料に漬け込んでおく。
・にんにくはみじん切り、にんじんはいちょう切り、キャベツ、ピーマンは色紙切りにする。
②油を熱し、にんにくと豆板醤を炒めて香りを出す。
③にんじんを炒め、味付けした鶏肉を炒める。
④鶏肉に火が通ったらキャベツ、コーン、ピーマンを加え炒める。
⑤野菜に火が通れば皿に盛りつける。