

献立予定表

加布里保育園
令和6年10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	火	ハンバーグ わふうパスタ はくさいスープ	ごはん	合挽肉 おから 鶏卵 玉ねぎ 人参 ピーマン パン粉 ほうれん草 ベーコン	☆あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう おこめどす	おかゆ さつまいものにも はくさいスープ
2	水	パッファローウイング コールスローサラダ たまねぎのみそしる	ごはん	鶏肉 ケチャップ コーン キャベツ にんじん 胡瓜 かにかま イナリ揚げ こねぎ	スキムミルク ☆バナナケーキ	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ ささみとブロッコリーのにも たまねぎのみそしる
3	木	あつあけのうまに ひじきサラダ オレンジ	りよくおうしよくやさ いふりかけごはん	鶏肉 人参 じゃが芋 厚揚げ ちくわ 水煮大豆 干し椎茸 小ねぎ ひじき 胡瓜	スキムミルク ☆かぼちゃのクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ だいこんのにも ふのすましじる オレンジ
4	金	とうふのすましじる キャベツのうめマヨサラダ りんご	★すこずし	鰻 豆腐 玉ねぎ こねぎ キャベツ ツナ 梅干し もやし 胡瓜 人参 ごぼう 椎茸	スキムミルク ほしたべよ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ じゃがいものにも キャベツスープ りんごのコンポート
5	土	うどんかい					
7	月	★さかなのようふうやき パスタスープ ごまブロッコリー	ごはん	鮭 玉ねぎ ピーマン えのき コーン チーズ マヨネーズ 人参 パスタ パセリ	ココア チーズ ポテコ いりこ	りんごジュース たまごボーロ	おかゆ にぎかな パスタスープ
8	火	すきやきふうにこみ さつまいもサラダ バイナッブル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき 豆腐 白菜 マロニー 干し椎茸 ベーコン さつまい	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも マロニーのスープ
9	水	★さかなのみぞれあえ とうふのみそしる オレンジ	ごはん	まだら 大根 干し椎茸 こねぎ かつお節 豆腐 玉ねぎ わかめ イナリ揚げ	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ かぼちゃのにも とうふのスープ
10	木	やきビーフン たまごスープ トマト	のりごはん	豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 キャベツ 鶏卵 小松菜 えのき 干し椎茸	スキムミルク ☆ちんすこう	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどうふのにも トマトスープ
11	金	さつまいものてんぷら つみれじる スバゲティサラダ	きのこごはん	さつまい 青海苔 いわしのすり身 えそのすりみ 生姜 大根 人参	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ じゃがいものにも ほうれんそうのスープ
12	土	やきにくどん ちくわのごまずあえ かき	むぎごはん	豚肉 人参 玉ねぎ しめじ もやし ちくわ 胡麻 かき 押麦 小麦粉 片栗粉		ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ ささみのにも ふのすましじる
14	月	スポーツのひ					
15	火	★きのこのグラタン オニオンスープ えだまめ	ピラフ	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー パスタ こねぎ えのき えだまめ	☆パンナコッタ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ さつまいものにも オニオンスープ
16	水	《おたんじょうかい》ハロウィンムース キーマカレー ごまマヨブロッコリー	ナン	合挽肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 鶏ささみ かぼちゃ ブロッコリー ナン	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう フレンチパバロ	おかゆ ブロッコリーのにも かぼちゃのポタージュ ヨーグルト
17	木	★にぎかな あつあけのにびたし きのこスープ	ごはん	鯖 生姜 厚揚げ 小松菜 ベーコン しめじ えのき	スキムミルク ☆ドーナツ	ぎゅうにゅう ばかうけ	おかゆ にぎかな パスタスープ
18	金	♪がね かいそうサラダ キャベツのみそしる	そばろごはん	木綿豆腐 さつまいも 人参 生姜 ごぼう 鶏卵 もやし イナリ揚げ	スキムミルク ☆レモンマフィン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのにも キャベツのみそしる
19	土	ちゅうかどん ピーマンのこんがあえ なし	むぎごはん	豚肉 白菜 チンゲン菜 かまぼこ 干し椎茸 人参 ヤングコーン		りんごジュース ホームバイ	おかゆ かぼちゃのにも はくさいスープ
21	月	★さかなのおろしやき かきたまじる トマト	ごはん	鮭 大根 人参 生姜 レモン汁 鶏卵 小松菜 えのき 椎茸 トマト しょうゆ	ミロ いりこ パナナ おさつスナック	ぎゅうにゅう チップスター	おかゆ ささみとトマトのにも にんじんスープ
22	火	ミネストローネ ツナサラダ えだまめ	ごはん	玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー 干し椎茸 ヤングコーン ダイストマト	スキムミルク ☆こうやりんごケーキ	りんごジュース マリービスケット	おかゆ ブロッコリーのにも トマトスープ
23	水	チキンなんぼん わかめのみそしる オレンジ	ごはん	鶏肉 小麦粉 鶏卵 タルタルソース 人参 じゃが芋 玉ねぎ オレンジ	スキムミルク ☆シュガークッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも とうふのみそしる
24	木	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆さつまいものスティックパイ	ぎゅうにゅう ポテロング	にこみうどん かぼちゃのにも パナナ
25	金	★さかなのこんさいあんかけ ふのみそしる りんご	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 キャベツ イナリ 小ねぎ	スキムミルク ☆こまつなのむしばん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にぎかな ふのみそしる りんごのコンポート
26	土	クリームスバゲティ パナナ	ぶどうばん	ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 牛乳 パナナ ぶどうパン		ぎゅうにゅう アンパンマンあげせん	にこみうどん さつまいものにも パナナ
28	月	★ツナチーズオムレツ ミルクチャウダー バイナッブル	わかめごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー 牛乳 ベーコン パセリ	ココア いりこ チーズ ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう コロシ	おかゆ じゃがいものにも はるさめスープ
29	火	ぶたじる ちくわのあえもの トマト	なつとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつまい こんにやく 大根 ごぼう 厚揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆ブラウニー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ だいこんのにも なつとうじる
30	水	★さかなのマヨコーンやき けんちんじる えだまめ	ごはん	鮭 コーン えのき チーズ マヨネーズ 大根 人参 こんにやく 里芋 こねぎ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にぎかな こまつなのスープ
31	木	しおからあげ マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	ごはん	鶏肉 にんにく 生姜 鶏卵 ベーコン マカロニ 胡瓜 人参 南瓜 玉ねぎ	スキムミルク ☆ハロウィンクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにも ふのすましじる

※ 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。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHAが多く含まれています。

正式名称は「ドコサヘキサエン酸」。頭の中で脳の働きを活発化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。DHAは魚（イワシ、サバ、サンマ、アジなどの青魚）にしか含まれていませんから、これらの魚を進んでたくさん食べましょう。

【DHAの主な働き】子どもの「キレる」行為を抑制／認知症を抑制／動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防／ガンの増殖を抑えたり、ガンを予防します。

塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



宮崎県の家料理 がね

* 18日の献立に上げています。

宮崎県 都城地方では蟹のことを方言でガネと言い、蟹が脚を出しているように見えることからその名がついています。さつまいも、人参、ごぼうなどの季節の野菜を入れるなど、それぞれの家庭で少しずつ異なり、おかずや子どものおやつとして昔から作られてきました。

材料（1人分）

・さつまいも（千切り）	25g	・鶏卵	10g
・人参（千切り）	10g	・小麦粉	15g
・ごぼう（千切り）	10g	・三温糖	2g
・しょうが（みじん切り）	1g	・食塩	0.4g
・木綿豆腐（あらくつぶす）	10g		

作り方

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②全ての材料をまぜ合わせる。
- ③1人分ずつ楕円形にする。
- ④170℃の油でこんがり色づくまで揚げる。

