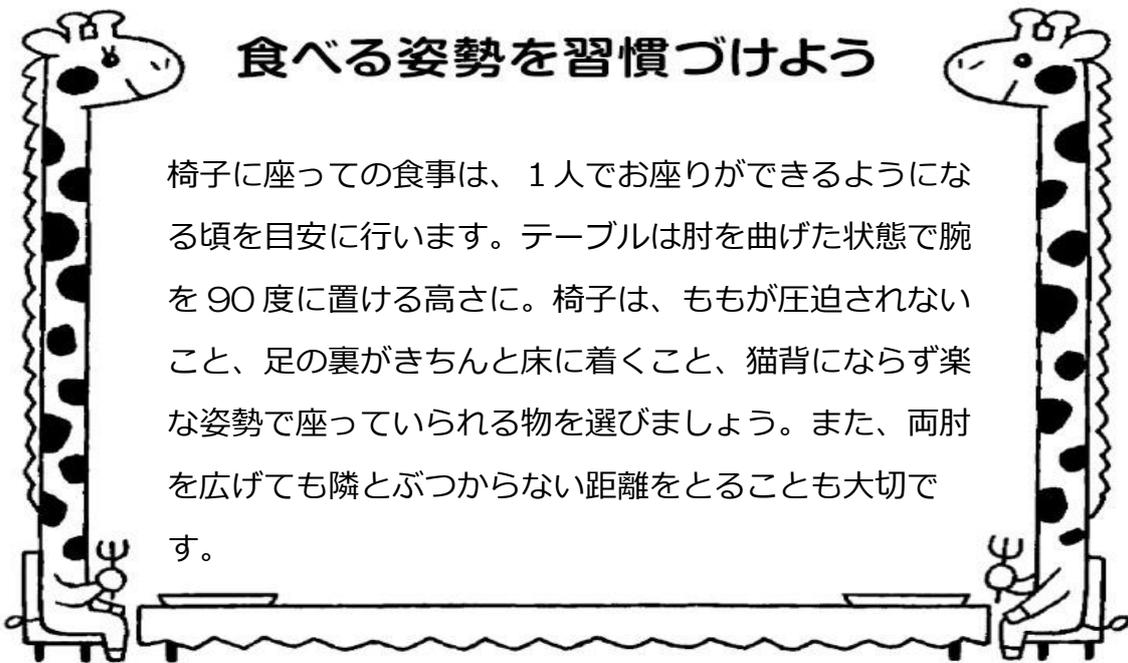


献立予定表

加布里保育園
令和6年12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
2	月	どりのトマトソースかけ ガーリックポテト きのごスープ	ごはん	鶏肉 にんにく 玉ねぎ しめじ パジル トマト缶 はちみつ	ミロ いりこ チーズ ポテコ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ じゃがいものにも にんじんスープ
3	火	ふゆやさいカレー とうふとじゃこのサラダ バイナップル	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 蓮根 ほう れん草 にんにく じゃが芋	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ だいこんのもの とうふのすましじる
4	水	★ちくわのいそべあげ えのきのすましじる えだまめ	ふりかけごはん	ちくわ 青のり えのき 玉ねぎ 人参 わかめ えだまめ	☆あおりんごゼリー	りんごジュース げんじパイ	おかゆ ブロッコリーのにも たまねぎのすましじる
5	木	★にぎかな ぐたくさんみそしる あつあけのにびたし	ごはん	青魚 大根 生姜 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 里芋 小ねぎ	スキムミルク ☆あげびび	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にぎかな ぐたくさんみそしる
6	金	さといものそぼろに れんこんサラダ トマト	のりごはん	鶏挽肉 里芋 玉ねぎ 人参 干椎茸 こねぎ 鶏ささみ 蓮根	スキムミルク ☆バタークッキー	ぎゅうにゅう アンパンマンあげせん	おかゆ かぼちゃのそぼろに パスタスープ
7	土	アマトリチャーナ みかん	ぶどうパン	ベーコン トマト缶 玉ねぎ パス タ みかん ぶどうパン 塩	しはながし	ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん ささみのにも みかん
9	月	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ ミルクチャウダー	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 玉ね ぎ 人参 ビーマン 鶏卵 牛乳	ココア いりこ バナナ チョコチップクッキー	りんごジュース ベジタべる	おかゆ にんじんのにも ミルクチャウダー
10	火	がめに こまつなのサラダ トマト	ごはん	鶏肉 人参 蓮根 大根 糸こんに やく 干椎茸 里芋 深ねぎ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも こまつなのスープ
11	水	★おでん キウイ	さつまいもごはん	鶏卵 ウィンナー ごぼう天 こんに やく 大根 厚揚げ キウイ	☆フルーツかんでん	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ さつまいものうまに そうめんのスープ
12	木	ぶたじる きのことおおなのおひたし バイナップル	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう さつ ま芋 大根 厚揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆もちもちパン	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ かぼちゃのもの なっとうじる
13	金	★さけのコロッケ ごまブロッコリー ワンタンスープ	ごはん	鮭 じゃが芋 コーン 玉ねぎ チ ーズ パン粉 鶏卵 ブロッコリー	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	おかゆ にぎかな はくさいスープ
14	土	おやこふれあい DAY			りんごジュース おかしセット		
16	月	わふうオムレツ わかめのすましじる りんご	ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 こ ねぎ 干椎茸 わかめ えのき	ぎゅうにゅう シスコーン チーズ いりこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ こうやどうふのもの オオナスープ
17	火	やさしいため とうふのみそしる みかん	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 もやし 豆 腐 小ねぎ 玉ねぎ こねぎ	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのみそしる
18	水	★こぼんあげ かならえ ちんげんさいのスープ	ごましごはん	エソのすりみ 干し椎茸 山芋 おから 人参 枝豆 さつまいも	スキムミルク ☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな はくさいスープ
19	木	とりすき ポテトサラダ トマト	ごはん	鶏肉 焼き豆腐 白菜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 じゃが芋 鶏卵	スキムミルク ♪☆チョコバナナケーキ	りんごジュース プライムクラッカー	おかゆ じゃがいものにも ふのすましじる
20	金	★サーモンのシチュー ナポリタン えだまめ	わかめごはん	鮭 たまねぎ 人参 じゃがいも ウィンナー トマトピューレ	スキムミルク ☆ココアラスク	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ さつまいものみるくに パスタスープ
21	土	きつねうどん にまめ バナナ	うどん	イナリ揚げ 玉ねぎ 蒲鉾 人参 こねぎ うどん糖 煮豆 バナナ	しはながし	ぎゅうにゅう ブリッツ	にこみうどん だいこんのもの バナナ
23	月	★さかなのこうそうパンこやき キャベツのみそしる やきかぼちゃ	ごはん	赤魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バ ジル パセリ キャベツ イナリ揚	ココア いりこ ベジタブル りんご	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ かぼちゃのもの とうふのみそしる
24	火	《クリスマスケーキ》しおからあげ カップグラタン はくさいスープ ブロッコリー	ベーコンとれんこん のたきこみごはん	鶏肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 コーン マカロニ	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ ささみのにも とうにゅうスープ ヨーグルト
25	水	チャプチェ たまごスープ みかん	ごはん	牛肉 春雨 ビーマン 玉ねぎ 人参 白ごま もやし 鶏卵	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも はるさめスープ
26	木	ベーコンエッグ ほうれんそうのナムル ふのみそしる	ごはん	ベーコン 鶏卵 ほうれん草 もや し イナリ揚げ 人参 玉ねぎ 麩	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものにも ふのみそしる
27	金	★さかなのごまマヨやき キャベツスープ えだまめ	うめほしごはん	まだら しめじ 玉ねぎ こねぎ マヨネーズ チーズ キャベツ	☆フルーツヨーグルト	りんごジュース ホームパイ	おかゆ にぎかな キャベツスープ
28	土	おべんとうじさんび			しはながし	ぎゅうにゅう ハッピーターン	にこみうどん とうふハンバーグ バナナ

- ※ 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。



食べる姿勢を習慣づけよう

椅子に座っての食事は、1人でお座りができるようになる頃を目安に行います。テーブルは肘を曲げた状態で腕を90度に置く高さ。椅子は、ももが圧迫されないこと、足の裏がきちんと床に着くこと、猫背にならず楽な姿勢で座っていただける物を選びましょう。また、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。



徳島県の家料理

ならえ

*18日の献立
に上げています。



奈良から伝わってきた「奈良あえ」、古くは奈良漬が入っていたからとも言われ、それが徳島の方言で「ならえ」になったと言われています。大根、人参、れんこん等の根菜が入った、まろやかな酸味がおいしい和え物です。精進料理が発祥といわれる料理で法事やお盆に欠かせない一品です。

材料 (1人分)

すりごま	3g	大根	27g
油揚げ	2g	人参	7g
★水	20g	れんこん	10g
★砂糖	0.3g	◆砂糖	2g
★薄口醤油	4g	◆酢	2g
こんにゃく	10g	◆薄口醤油	3g
乾燥椎茸	1.3g	ゆず酢	1.3g
◎だし汁	27g		
◎砂糖	0.3g		
◎薄口醤油	0.5g		

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにし★の調味料で下味をつける。
- ②こんにゃくは3~4cm長さの短冊に切り、ゆでておく。
- ③乾燥しいたけはぬるま湯で戻し、②のこんにゃくと一緒に◎の調味料で下味をつける。
- ④大根と人参は4cmの短冊に切ってゆで、水気をきっておく。
- ⑤れんこんは薄いいちょう切りにし、ゆでておく。
- ⑥◆の調味料とすりごま、ゆず酢をよく混ぜ合わせ、あわせ酢を作り具材を和える。
- ⑦しばらくなじませてから、盛り付ける。

