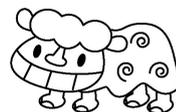


# 献立予定表



加布里保育園  
令和7年1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
4	土	おべんとうじさんび			しはながし	りんごジュース ビスコ	にこみどん さつまいものももの りんご
6	月	★にざかな けんちんじる トマト	ごはん	青魚 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう 里 芋 豆腐 大根 こねぎ トマト	スキムミルク いりこ ピコラ りんご	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ にざかな だいこんのスープ
7	火	まつかぜやき かまぼこのすましじる パナナ	ななくさがゆ	鶏挽肉 鶏卵 パン粉 生姜 玉ねぎ 味噌 白ゴマ 青のり かまぼこ 人参	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	ななくさがゆ かぼちゃのもの たまねぎのすましじる パナナ
8	水	★さかなのチーズやき ふのすましじる ごまブロッコリー	ごはん	鮭 マヨネーズ チーズ 玉ねぎ パブ リカ えのき 玉ねぎ 人参 わかめ	スキムミルク ☆おからかりんとう	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ ブロッコリーのにも ふのすましじる
9	木	すきやきふうにくみ チーズサラダ パイナップル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 マロニ ー 豆腐 白菜 深ネギ キャベツ トマト	スキムミルク ☆♪おいものうずまきパイ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ かぼちゃのもの マロニーのスープ
10	金	とりてん わかめスープ きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	ごはん	鶏肉 にんにく 生姜 切干大根 人参 胡瓜 マヨネーズ 味噌 白ゴマ	スキムミルク ☆カステラ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とりのにも こまつなスープ
11	土	ミートスパゲティ キウイ	バターロール	合挽肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチ ャップ 粉チーズ バジル キウイ	しはながし	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ さつまいものも オニオンスープ
13	月	せいじんのひ					
14	火	ハンバーグ カリフラワーのサラダ オニオンスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 水 煮大豆 おから 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク ☆ラムシント	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ カリフラワーのもの にんじんスープ
15	水	★ちくわのいそべあげ なめこじる もやしのごまあえ	なつとうごはん	ちくわ 青のり もやし 胡瓜 人参 鶏 卵 イナリ揚げ 白ごま なめこ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース バナナ	おかゆ じゃがいものも なつとうじる
16	木	ベーコンエッグ れんこんのきんぴら はんべんのすましじる	のりごはん	鶏卵 ベーコン れんこん 牛肉 人参 干し椎茸 糸こんにゃく はんべん	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ
17	金	★さけのちゃんちゃんやき かきたまじる えだまめ	ごはん	鮭 玉葱 人参 キャベツ もやし 味噌 小松菜 干し椎茸 えのき 鶏卵	スキムミルク ☆あげパン	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ さかなのみそに ポテトスープ
18	土	やきにくどん そうめんのすましじる パナナ	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ビーマン そうめん かまぼこ こねぎ	しはながし	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	にこみうどん かぼちゃのもの パナナ
20	月	★おさかなハンバーグ ちんげんさいのスープ かしこふくになます(岡山県)	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 枝豆 味噌 ゴ マ 切干大根 干し椎茸 牛蒡 蓮根	りんごジュース いりこ ポテコ バナナ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ すりみだんごのもの ちんげんさいのスープ
21	火	ミネストローネ ごぼうサラダ いちご	わかめごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸 トマト缶 水煮大豆 パスタ	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものも トマトスープ
22	水	★さかなのこんさいあんかけ はくさいスープ トマト	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こ ねぎ 白菜 玉葱 深ネギ トマト	スキムミルク ☆ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな はくさいスープ
23	木	『おたんじょうかい』とうにゅうコーンスープ ガーリックポテト みかん	やきそばパン	コーン 豆乳 玉ねぎ パセリ ロール パン 中華麺 豚肉 人参 キャベツ	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ じゃがいものも とうにゅうスープ みかん
24	金	カレースープ マカロニサラダ りんご	ごはん	鶏挽肉 人参 ごぼう 豆腐 レタス 白ネギ イナリ揚げ マカロニ ベーコン	スキムミルク ☆スコーン(ミルク)	オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ ブロッコリーのにも レタススープ りんご
25	土	わかめうどん かきあげ キウイ	うどん	人参 玉ねぎ 蒲鉾 鶏肉 わかめ 小ねぎ ごぼう かぼちゃ 枝豆 鶏卵	しはながし	ぎゅうにゅう ウエハース	にこみうどん かぼちゃのもの みかん
27	月	★さかなのごまマヨやき ほかほかスープ えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ マヨネーズ 人 参 生姜 椎茸 白菜 鶏卵 ごま油	スキムミルク いりこ ベジタブル チーズ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ にざかな はくさいスープ
28	火	♪にくだんごスープ かぼちゃサラダ トマト	ごはん	豚挽肉 人参 テンゲン菜 しめじ 南 瓜 胡瓜 鶏卵 ベーコン マヨネーズ	ココア ☆ちんすこう	りんごジュース エースコイン	おかゆ かぼちゃのもの にくだんごスープ
29	水	★おでん りんご	ごはん	ごぼう巻 ウインナー 大根 鶏卵 結 びこんにゃく 厚揚げ りんご	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ だいこんのもの とうふのみそじる りんご
30	木	ちくぜんに ほうれんそうのサラダ とうもろこし	ごはん	鶏肉 里芋 人参 蓮根 糸こんにゃ く 厚揚げ 大根 干し椎茸 法連草	スキムミルク ☆ごまだんご	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんのも ほうれんそうのスープ
31	金	はるまき ブロッコリーのちゅうかあえ こまつなスープ	ごはん	豚肉 ニラ 人参 もやし 筍 干し椎 茸 ビーフン ブロッコリー 白胡麻	スキムミルク ☆おむぎのマフィン	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ ブロッコリーのにも こまつなスープ

- ※ 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。



## 食材を五感で感じよう



おいしさを味わう感覚は、いっしょに作ることからスタートします。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はボコボコに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。食事ができるまでの『音』や『におい』に触れ、子どもの五感は育ちます。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



### 七福煮なます 岡山県

\* 20日の献立に上げています。

岡山県で作られるお正月料理。めでたい七福神にちなんで、七種類の具材で作られたなますです。元の岡山レシピから給食用にアレンジし、来る年の健康や成長の願いをこめて作ります。

#### 材料（5人分）

- ・干しいたけ 5枚
- ・切り干し大根（乾） 30g
- ・にんじん 50g
- ・ごぼう 50g
- ・れんこん 50g
- ・しらたき 1袋（200g）
- ・油揚げ 1枚

#### 【A】

- ・酒大さじ 3
- ・みりん大さじ 4
- ・うす口しょうゆ大さじ 2
- ・塩少々
- ・白ごま少々
- ・酢大さじ 2強
- ・ごま油大さじ 3

#### 作り方

- 1.干しいたけは水で戻し、堅く絞って石づきを取り、薄切りにする。
  - 2.切り干し大根は水でもみ洗いをし、たっぷりの水に5~6分間つけて堅く絞る。食べやすい長さに切る。
  - 3.にんじんは3cm長さのせん切りにする。ごぼうはたわしで皮をこすり洗いし、同様に切って酢水に放す。れんこんは皮をむいて薄切りにし、大きいものは半月形に切って酢水に放す。ごぼうとともにサッと水で洗い、ざるに上げる。
  - 4.しらたきは水からゆで、沸騰したら5分間ほどゆでる。水でさらし、食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
- <★ポイント>具は長さ、細さが、なるべく均一になるように切りそろえる。
- 5.浅鍋にごま油を入れて熱し、切り干し大根を中火でよく炒める。しらたき、3を順に加えて炒め、干しいたけ、油揚げも加えてしんなりとするまで炒める。
  - 6.火を止めて【A】を加える。再び火にかけ、中火でいり煮にする。煮汁がほぼなくなったら酢を加えて火を止め、全体をよく混ぜてバットにあける。器に盛り、白ごまをふる。
- <★ポイント>仕上げの酢は最後に加えて香りを残す。好みで量を増やしてもよい。