

献立予定表

加布里保育園 令和7年2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	土	きのこのわふうパスタ バイナッブル	ぶどうパン	ベーコン しめじ えのき 人参 玉ネギ 小ネギ きざみのり	しはながし	ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん かぼちゃのにももの
3	月	『せつぶん・おたんじょうかい』エビフライ あまからだいず パスタスープ りんご	しおおむすび	エビフライ 水煮大豆 玉ねぎ 人参 パセリ パスタ かつお節	りんごジュース いりこ ☆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 ささみのにももの パスタスープ りんごコンポート
4	火	やさしいため きのこのみそしる えだまめ	ごはん	豚肉 人参 もやし キャベツ 角天 じゃがいも 玉ねぎ 小ネギ	ココア ☆シフォンケーキ	りんごジュース パナナ	おかゆ ブロッコリーのにももの じゃがいものみそしる
5	水	★さかなのピカタ キャベツのうめマヨサラダ わかめスープ	ごましごはん	鮭 小麦粉 鶏卵 粉チーズ パセリ キャベツ ツナ 梅干し	スキムミルク ☆マリトッツォ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ にぎかな たまねぎのスープ
6	木	ビーフンチュー だいこんサラダ トマト	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マカロニ ブロッコリー 鶏ささみ	スキムミルク ☆ホットケーキ	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ こうやどうふのにももの だいこんのスープ
7	金	★さかなのようふうやき はくさいスープ キウイ	ごはん	まだら 玉ねぎ コーン ピーマン マヨネーズ 白菜 人参 小ネギ	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ さといものにももの はくさいスープ
8	土	ビビンバ ポテトスープ オレンジ	ごはん	牛挽肉 ニラ 人参 筍 もやし 白ネギ 白ゴマ じゃがいも	しはながし	ぎゅうにゅう コロン	にこみうどん さつまいものミルクに
10	月	★さけのしおやき かふろふきだいこん かまぼこのすましじる	のりごはん	鮭 大根 鶏挽肉 ニラ 人参 鶏卵 麩 わかめ 白ゴマ もやし	ミロ いりこ りんご チーズ	ぎゅうにゅう げんじバイ	おかゆ にぎかな ふのすましじる
11	火	けんこきねんのひ					
12	水	チキンチーズオムレツ そうめんのすましじる パナナ	うめぼしごはん	鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 素麺 小ネギ	☆あおりんごゼリー	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ ささみのにももの やさいのすましじる
13	木	あつあげのみそに れんこんサラダ オレンジ	あおなとじゃこの まぜごはん	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 椎茸 竹輪 じゃがいも 鶏ささみ	スキムミルク ☆スイートポテト	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ とうふのみそに にんじんスープ
14	金	★さかなのきのこあんかけ じゃがいものみそしる えだまめ	ごはん	まだら 人参 牛蒡 大根 小ネギ 生姜 鶏卵 玉ねぎ 椎茸	スキムミルク ☆バレンタインクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの そうめんのすましじる
15	土	きつねうどん にまめ りんご	うどん	イナリ揚げ 玉ねぎ 人参 小ネギ 椎茸 うどん 煮豆	しはながし	ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん さつまいものにももの
17	月	ハンバーグ にんじんのグラッセ とうにゅうコンスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮大豆 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク いりこ パナナ ベジタブル	りんごジュース チョイス	おかゆ にんじんスープ じゃがいものミルクに
18	火	やきビーフン とうふのみそしる バイナッブル	ごはん	豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 椎茸 豆腐	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ とうふのにももの ビーフンのスープ
19	水	★さけのクリームソースがけ たまごスープ やきかぼちゃ	ごはん	鮭 しめじ 玉ねぎ 人参 牛乳 鶏卵 玉ねぎ 小松菜 椎茸	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ かぼちゃのにももの ふのすましじる
20	木	ぶたじる はるさめサラダ トマト	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 牛蒡 大根 厚揚げ もやし さつま芋 小ネギ	スキムミルク ☆レモンケーキ	ぎゅうにゅう アスバラガス	トマトがゆ ささみのにももの ぐだくさんみそしる
21	金	★さかなのこぼあんげ ふのすましじる ひじきサラダ	ごはん	エソのすり身 枝豆 さつま芋 おから 鶏挽肉 人参 椎茸 牛蒡	スキムミルク ☆こうちやのクッキー	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ にぎかな ふのすましじる
22	土	とうふのドライカレー キャベツスープ みかん	むぎごはん	牛挽肉 豆腐 しめじ コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ 小ネギ	しはながし	りんごジュース パナナ	にこみうどん ブロッコリーのにももの
24	月	ふりかえきゅうじつ					
25	火	★さかなのみぞれあえ あつあげのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 大根 椎茸 小ネギ かつお節 じゃが芋 玉ねぎ	スキムミルク ☆まるボーロ	りんごジュース チーズ	おかゆ にぎかな じゃがいものみそしる
26	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆りんごのシュガーバイ	ぎゅうにゅう おっとっと	けんちんうどん やさいのおやき ヨーグルト
27	木	とうふナゲット わふうパスタ ミルクチャウダー	わかめごはん	ツナ 豆腐 パスタ ベーコン エリンギ しめじ ほうれん草	スキムミルク ☆チーズのブラウニー	ぎゅうにゅう プリッツ	おかゆ ブロッコリーのミルクに パスタスープ
28	金	★おでん りんご	ふりかけごはん	大根 ウインナー ごぼう天 うずら卵 しらたき 厚揚げ りんご	スキムミルク ☆こくとうむしばん	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ だいこんのにももの オニオンスープ りんごコンポート

- ※ 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。



お手伝いのススメ 配膳で食事のルールを実感



配膳は、子どもが最初に行えるお手伝いであると同時に、食事のマナーを自然に身につけることにもつながります。例えば、箸先を左側にして置くのは、右手でスムーズに取れるようにするため。ごはん茶わんを左に置くのは、左手で茶わんを持って食べるため…など、食べる時のルールやマナーを実感しながら、理解できるのです。また、お父さんには大きな茶わん、小さな自分には小さな茶わんなど、自分に合った量も知ることができます。このように「お手伝いは楽しく食べるための準備」ということを知ると、進んでできるようになりますね。

※保育園では左利きの対応をしています。



*10日の献立に上げています。

東京都の家庭料理 ふろふき大根



昔、お風呂が蒸し風呂だった時代に、熱くなった体に息を吹きかける人がいました。その人たちの姿が、この料理を食べるときの様子に似ていたことから「風呂吹き（ふろふき）」と名前が付けられたそうです。

材料（1人分）

大根（90g）
かつおだし汁（150g）
ごま（炒り、2.5g）
鶏挽肉（15g）
★かつおだし汁（8g）

★米みそ（7g）
★砂糖（4g）
★濃口しょうゆ（0.9g）
★みりん（0.5g）
★酒（0.8g）
片栗粉（2.5g）
水（5g）
米のとぎ汁

作り方

下準備をする。

・大根は輪切りにし、米のとぎ汁で下茹でしておく。

②大根をだし汁で煮る。

③別鍋に鶏挽肉と★印の調味料を入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまをあえる。

④②に③をかける。

