

献立予定表

加布里保育園
令和7年4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	とりにくのおろしやき ふのすましじる えだまめ	ごはん	鶏肉 大根 人参 生姜 レモン汁 ふ 玉ねぎ わかめ 枝豆	スキムミルク ☆あげびっぴ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも ふのすましじる
2	水	クリームシチュー コールスローサラダ トマト	ピースごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッ コリー キャベツ コーン カニカマ	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものみらくに オニオンスープ
3	木	わふうオムレツ キャベツのみそじる パイナップル	ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 こねぎ キャベツ イナリ揚げ 深ねぎ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ かぼちゃのにも キャベツのみそじる
4	金	★さかなのようふうやき わかたけじる りんご	ごはん	鮭 玉ねぎ ビーマン コーン 竹の子 わかめ りんご	スキムミルク ☆むしパン	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ にぎかな りんごのコンポート とうふのすましじる
5	土	にゅうえんしき			いわいがし		
7	月	ハンバーグ ミルクチャウダー ゴマブロッコリー	ごはん	合挽肉 おから 玉ねぎ 人参 水煮 大豆 鶏卵 パン粉 ベーコン しめじ	スキムミルク いりこ チーズ バナナ	ぎゅうにゅう ハッピーターナー	おかゆ ブロッコリーのにも とうにゅうチャウダー
8	火	しおからあげ わふうバスタ たまごスープ	ごはん	鶏肉 にんにく 生姜 ほうれん草 ベ ーコン えのき しめじ 鶏卵 玉ねぎ	スキムミルク ☆ちんすこう	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ さきみのにも パスタスープ
9	水	★さかなのごまマヨやき はるやさいのスープ オレンジ	ごはん	またら 玉ねぎ しめじ マヨネーズ 小ネギ キャベツ アスパラガス	☆フルーツゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも はるやさいスープ
10	木	にくじゃが ネパネパあえ いちご	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 干 椎茸 糸こんにゃく 深ネギ 納豆	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にくじゃが そうめんのすましじる
11	金	★ちくわのいそあげ きのこのみそじる もやしのごまあえ	のりごはん	ちくわ 青のり しめじ えのき エリン ギ 玉ねぎ こねぎ 人参 イナリ揚げ	スキムミルク ☆もちもちパン	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にぎかな やさいのみそじる
12	土	わかめうどん こぎかなパワー パイナップル	うどん	鶏肉 玉ねぎ 蒲鉾 人参 小ねぎ いりこ さつま芋 黒ゴマ かつお節	しはながし	りんごジュース こつぷっこ	にこみうどん じゃがいものにも ヨーグルト
14	月	★さかなのみそに そうめんのすましじる やきかぼちゃ	ごはん	鯖 生姜 素麺 玉ねぎ 蒲鉾 こね ぎ 南瓜 味噌 豆板醤 きび砂糖	ココア いりこ チーズ ポテコ	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ かぼちゃのにも とうふのすましじる
15	火	カレーライス めかぶときりほしだいこんのサラダ りんご	ざっこごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にん にく めかぶ 切干大根 りんご	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ じゃがいものにも ふのすましじる りんごのコンポート
16	水	あつあげのうまに にくみそごぼうサラダ キウイ	ごはん	鶏肉 厚揚げ じゃが芋 人参 水煮 大豆 ちくわ 干椎茸 小ネギ	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのみそに パスタスープ
17	木	『おたんじょうかい』ヒレカツ ポテトサラダ かにたまスープ	さげごはん	豚ヒレ肉 鶏卵 パン粉 じゃが芋 胡 瓜 人参 ベーコン 鶏卵 カニカマ	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ じゃがいものにも あおなのスープ ヨーグルト
18	金	★おさかなハンバーグ えのきのすましじる ブロッコリーのにびたし	ごはん	エソのすり身 玉ねぎ 人参 枝豆 すりごま えのき こねぎ わかめ	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ にぎかな だいいんのみそじる
19	土	ミートスパゲティ フルーツサラダ	バターロール	合挽肉 スパゲティ 玉ねぎ 人参 カ ットトマト パジル 粉チーズ	しはながし	りんごジュース ブリッツ	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト
21	月	てりやきチキン ジャーマンポテト オニオンスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ ツナ じゃが芋 ベーコン パセリ 人参 醤油 みりん	スキムミルク いりこ チップスター りんご	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ブロッコリーのにも オニオンスープ
22	火	★さかなのマリネ しいたけとやさいのスープ えだまめ	ごはん	またら 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマ ン 鶏肉 鶏卵 筍 干椎茸 生姜	スキムミルク ☆じゃこトースト	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ さきみのにも やさいスープ
23	水	ミネストローネ だいこんとじゃこのサラダ パイナップル	わかめごはん	ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 水煮大豆 キャベツ ブロッコリー	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	りんごジュース アンパンマンビスケット	おかゆ ブロッコリーのトマトに だいこんのスープ
24	木	【こいのぼりこしん】とうふのみそじる ★さかなのちゅうかふうからあげ オレンジ	ごはん	鮭 すりごま 豆腐 玉ねぎ こねぎ オイスターソース きび砂糖 味噌	スキムミルク ☆こいのぼりパイ	ぎゅうにゅう チョコイス	おかゆ さかなとさつまいものにも とうふのみそじる
25	金	ホイコーロー わかめスープ キウイ	ごはん	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン わ かめ 春雨 人参 キウイ	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ だいこんのにも キャベツスープ
26	土	あんかけチャーハン シューマイ りんご	チャーハン	豚挽肉 カニカマ 玉ねぎ 人参 小 松菜 生姜 シューマイの皮 りんご	しはながし	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ こうやどうふのにも やさいのスープ
28	月	おべんとうじさんび			ミロ いりこ ベジタブル バナナ	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ さかなのレモンむし キャベツスープ
29	火	しょうわのひ					
30	水	★さけのちゃんちゃんやき こまつなのスープ えだまめ	ごはん	鮭 もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 有塩バター 小松菜 鶏卵 枝豆	☆カルピスカンテン	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ かぼちゃのにも こまつなのスープ

- ※ 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。

8日からの1週間は『ウェルカムメニュー』となっています！

子ども達が早く給食に慣れてくれるように人気のあるメニューをたくさん取り入れています



加布里保育園給食目標

保護者の皆様へ

《給食目標》

- ① 幼児の心身の成長に必要な個々に応じた望ましい食事を提供し楽しい一時を過ごす。
- ② 行事食や旬の食材を味わうことで食文化に親しむ。
- ③ 食事のマナーや衛生面、食べることの意味について子ども達が理解し主体的に取り組めるようサポートする。

《食育のすすめ》

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育（食教育）”に取り組んでいます。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。子ども達が生涯健康で豊かな生活を送れるように園とご家庭の連携で子どもへの食育をすすめていきましょう。

当園では、三色食品群のボードを使い、食べものの栄養を3つのグループに分け、それぞれの働きがあることを知らせています。その他の取り組みとして、保育室を訪問し、食についてさまざまなテーマで話をしています。また、咀嚼を促すために3歳以上児から、おやつにいりこを提供しています。

《お願い》

ご家庭においても、食事が「一緒に食べたい人がいる楽しい場」となるよう、また手洗いや、正しいお箸の持ち方ができるよう段階を踏み、見守っていきましょう。



岩手県の家料理

めかぶと切干大根の中華サラダ



ねばねばの食感とあざやかな緑色が特徴のめかぶは、わかめが特産の岩手県でも愛されている食材です。

材料（1人分 g）

乾燥めかぶ	1.5	○かつお節	0.3
切干大根	3.5	○濃口醤油	15
きゅうり	10	○薄口醤油	6
にんじん	8	○砂糖	12
鶏ささみ	10	○酢	15
		○ごま油	6

作り方

- 1、乾燥めかぶはお湯でもどす。切干大根は水でもどし、食べやすく切ってサツとゆでる。
- 2、きゅうり、にんじんは細切りにしてゆでる。鶏ささみはゆでて手でさいておく。
- 3、1、2を○の調味料で和える。

* 15日の献立に上げています

