

献立予定表

加布里保育園
令和7年6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	★さけのしょうがやき とうふのみそしる スナッフえんどう	ごはん	鮭 生姜 玉ねぎ 豆腐 小ねぎ えのき スナッフえんどう 味噌	スキムミルク いりこ チーズ ノール	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものにももの とうふのみそしる
3	火	チキンなんぼん ポテトスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 鶏卵 タルタルソース じゃ が芋 ベーコン 人参 玉ねぎ	スキムミルク ★シュガークッキー	ぎゅうにゅう バニラオアシ	おかゆ ブロッコリーのにももの ポテトスープ オレンジ
4	水	ぶたじる こまつなのサラダ キウイ	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 こねぎ さつ ま芋 大根 厚揚げ 鶏ささみ	スキムミルク ★チョコバナナケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの こまつなのスープ
5	木	★こぼんあげ はくさいスープ じゃがいものすのもの	ごはん	すり身 山芋 おから ビーマン 人参 鶏挽肉 蓮根 さつま芋	スキムミルク ★にんじんのスコーン	ぎゅうにゅう ばりんこ	おかゆ にざかな はくさいスープ
6	金	おべんとうじさんび			りんごジュース おかしセット		
7	土	やきそば しいたけとやさいのスープ りんご	やきそばめん	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ も やし マヨネーズ 鶏卵 干し椎茸	しはんがし	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	にこみずどん りんごのコンポート さつまいものにももの
9	月	★さかなのチーズみそやき きのこスープ えだまめ	ごはん	鮭 チーズ 大葉 玉ねぎ えの き ベーコン エリンギ しめじ	ココア いりこ バナナ ポテコ	ぎゅうにゅう チップスター	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ
10	火	あつあげのうまに ネバネバあえ パイナップル	のりごはん	鶏肉 厚揚げ 水煮大豆 人参 干し椎茸 こねぎ ニら 納豆	スキムミルク ★アーモンドサブレ	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ とうふとブロッコリーのにももの パスタスープ
11	水	ハンバーグ コールスローサラダ レタスとあぶらあげのスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏卵 パン粉 ナツメグ カニカマ	★みずようかん	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ キャベツスープ さつまいものにももの
12	木	やさしいため わかめスープ キウイ	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 角天 もやし わかめ 春雨 えのき キウイ	スキムミルク ★むしぼん	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみのにももの そうめんのすましじる
13	金	★さかなのみぞれあえ ふのみそしる トマト	ごはん	まだら 大根 かつお節 小ネギ 麩 玉ねぎ わかめ トマト 味噌	スキムミルク ★サクサククッキー	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ にざかな ふのみそしる
14	土	ビビンバ チンゲンサイのスープ バナナ	ざっくごはん	牛挽肉 筍 人参 ニら もやし 白ねぎ にんにく 生姜 白ごま	しはんがし	ぎゅうにゅう ホームパイ	おかゆ チンゲンサイのスープ さつまいものにももの
16	月	めだまやき だいこんのみそしる ひじきのごもくに	ごはん	鶏卵 ベーコン 大根 こねぎ イ ナリあげ 角天 水煮大豆 人参	ミロ いりこ りんご チーズ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ かぼちゃのうまに だいこんのみそしる
17	火	『おたんじょうかい』パッファローイング ひやしそめん ブロッコリー オレンジ	ごはん	鶏肉 素麺 オクラ 人参 ブロッ コリー オレンジ ケチャップ	★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ ブロッコリーのにももの そうめんのすましじる オレンジ
18	水	★さかなのマヨコーンやき トアーサじる トマト	ごはん	鮭 コーン マヨネーズ えのき チーズ あおさ 豆腐 トマト	スキムミルク ★あげぼん	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうやとうふのにももの たまねぎのスープ
19	木	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	えだまめごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 トマト 缶 水煮大豆 キャベツ 干椎茸	スキムミルク ★チーズマフィン	りんごジュース エースコイン	おかゆ じゃがいものにももの だいこんのすましじる
20	金	★さかなのたつたあげ えのきのすましじる かぼちゃサラダ	ごはん	鯖 白ねぎ 生姜 えのき 玉ね ぎ わかめ 人参 ベーコン	スキムミルク ★マールクッキー	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	おかゆ にざかな やさしいスープ
21	土	きのこのわふうスパゲティ メロン	ぶどうパン	パスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 えのき しめじ 海苔 メロン	しはんがし	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ さつまいものにももの パスタスープ
23	月	★さかなのトマトムニエル オニオンスープ えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ 有塩バター ケ チャップ しめじ 人参 パスタ	ココア いりこ バナナ おととつと	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ ブロッコリーのにももの オニオンスープ
24	火	クリームシチュー じゃこわかめのナムル キウイ	ごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ブロ ッコリー じゃが芋 牛乳 しらす	スキムミルク ★かぼちゃのケーキ	ぎゅうにゅう チョイス	おかゆ さつまいものミルクに とうふのすましじる
25	水	マーボーはるさめ マカロニサラダ トマト	とりごぼう ごはん	豚挽肉 春雨 コーン 白菜 人 参 筍 生姜 ベーコン 胡瓜	スキムミルク ★シフォンケーキ	りんごジュース ムーンライト	おかゆ ささみのにももの はるさめスープ
26	木	★さけのコロッケ きのこのみそしる オレンジ	うめぼしごはん	鮭 じゃが芋 チーズ コーン 鶏 卵 パン粉 エリンギ しめじ	スキムミルク ★おふのラスク	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな ふのみそしる オレンジ
27	金	むしどりのちゅうかあえ たまごスープ ごまブロッコリー	ごはん	鶏肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 生姜 白ねぎ 鶏卵 小松菜	★フルーツヨーグルト	りんごジュース あげせんべい	おかゆ じゃがいものにももの あおなのスープ
28	土	なっとうどん ビーマンのかきあげ バナナ	うどん	納豆 しらす 梅干し わかめ 人 参 ビーマン 塩こんぶ バナナ	しはんがし	ぎゅうにゅう ポテロング	にこみずどん ブロッコリーのにももの バナナ
30	月	★さかなのうのみそやき ひじきサラダ とうふのすましじる	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 梅干し 白 ごま ひじき もやし 胡瓜 ツナ	スキムミルク いりこ チーズ エアリアル	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ かぼちゃのにももの とうふのすましじる

- ※ 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、★は魚類の主要料理です。
- ※ 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。



味覚を育み、かむ力をつける



嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ること、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



沖縄県



アーサ汁



沖縄では「アーサ」と呼ばれる「あおさ」は岩場にはえる緑色海藻です。「アーサ汁」は醤油と塩で仕上げた、あっさり風味の吸い物。豆腐をあわせたり、味噌汁にすることも多いです。こってりとした味つけが多い沖縄料理の中では珍しい存在。定食や食卓には欠かせなく、沖縄のおふくろの味ともいえます。

材料 (2人分)

- ・アーサ (あおさ) : 4g
- ・絹ごし豆腐 : 1/6丁 (50g)
- ・水 : 2カップ
- ・鰹節 : 適宜
- ・醤油 : 小さじ 1/2
- ・塩 : 小さじ 1/3
- ・生姜汁 : 少々

作り方

1. アーサは水で戻し、ザルにあげて水気を切る。
2. 絹ごし豆腐は小さめの (6~7mm角) のさいの目に切る。
3. 鍋に水を沸かし、鰹節で出汁をとる。
4. ③に調味料とアーサ、豆腐を加えひと煮立ちさせる。
5. 椀によそい、生姜汁をおとす。

