

献立予定表

☆。★。☆。★。☆。★。☆。★。☆。★。☆。★

加布里保育園
令和7年7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	ベーコンエッグ きのこのみそする あつあげとんさいのきんぴら	ごはん	鶏卵 ベーコン 厚揚げ ごぼう 人参 ひじき 白ゴマ ごま油 えのき エリンギ	スキムミルク ☆とうふドーナツ	りんごジュース げんじパイ	おかゆ とうふのにも たまねぎのみそする
2	水	ハヤシライス じゃがいものすのもの メロン	むぎごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 ささみ 胡瓜 白ゴマ メロン 押麦	スキムミルク ☆チーズスコーン	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ
3	木	かぼちゃのてんぷら マカロニサラダ はるさめスープ	えだまめじゃこ ごはん	南瓜 青のり マカロニ ベーコン 胡 瓜 人参 鶏卵 マヨネーズ 白菜	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ かぼちゃのにも はるさめスープ
4	金	★おさかなハンバーグ もずくスープ りんご	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 枝豆 味噌 白 ゴマ もずく 鶏卵 かまぼこ 豆腐	☆あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ すりみだんごのにも オニオンスープ りんごのコンポート
5	土	ひやしちゅうか だいずのからあげ オレンジ	ちゅうかめん	中華麺 胡瓜 ささみ トマト 鶏糸卵 レモン汁 ごま油 水煮大豆 にんにく	しはながし	ぎゅうにゅう かきもち	にこみうどん さつまいものにも オレンジ
7	月	『おたんじょうかい』ピビンバ ゆでたまご ブロッコリー わかめスープ すいか	むぎごはん	牛肉 人参 竹の子 にん もやし に んにく 生姜 深ネギ 白ゴマ ごま油	たなばたゼリー ほしたべよ いりこ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ ブロッコリーのにも そうめんのすましじる ヨーグルト
8	火	★さかなのマリネ オニオンスープ パナナ	ごはん	まだら 玉ねぎ ビーマン セロリ 人 参 レモン汁 ベーコン パスタ バセリ	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ にぎかな オニオンスープ パナナ
9	水	マーボーどうふ モロヘイヤのおひたし トマト	ごはん	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 赤味噌 モ ロヘイヤ えのき しめじ かつお節	スキムミルク ☆あんこむしパン	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ マーボーどうふ モロヘイヤのスープ
10	木	★さかなのごまダレやき オクラのあえもの かまぼこのすましじる	ごはん	白身魚 練り白ゴマ 生姜 しらす オ クラ わかめ 人参 胡瓜 鶏卵	スキムミルク ☆クレープ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
11	金	なつやさいのぶたじる ポテトサラダ えだまめ	ひじきごはん	豚肉 トマト 冬瓜 ごぼう ブツキーニ オクラ じゃがいも 胡瓜 鶏卵	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 じゃがいものにも ぐだくさんみそする
12	土	さんしよどんぶり はんぺんのスープ キウイ	ごはん	鶏肉 生姜 鶏卵 はんぺん 人参 玉ねぎ こねぎ いりこ キウイ	しはながし	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ かぼちゃのにも ふのすましじる
14	月	フーチャンプルー わかめのすましじる トマト	ごはん	くるま鮓 鶏卵 豚肉 もやし キャベツ ニラ 人参 たまねぎ こねぎ 鰹節	スキムミルク いりこ バナナ とんがりコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ だいこんのにも オニオンスープ
15	火	★さけのチーズやき とうがんのみそする オレンジ	ごはん	鮭 マヨネーズ チーズ 玉ねぎ パブ リカ えのき 冬瓜 イナリ揚げ しめじ	☆フルーツかんてん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にぎかな とうがんのみそする オレンジ
16	水	ミネストローネ チーズサラダ パイナップル	ふりかけごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 ウインナー 干し椎茸 ヤングコーン 水煮大豆	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ ささみのにも トマトスープ
17	木	とりのちゅうかあげ かきたまじる ビーマンともやしのおかかあえ	ごはん	鶏肉 オイスターソース 白ゴマ にん にく 生姜 ビーマン もやし 鰹節	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
18	金	かぼちゃサラダ そうめんのすましじる すいか	★うなぎごはん	うなぎ 南瓜 人参 鶏卵 そうめん 玉ねぎ かまぼこ こねぎ すいか	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ かぼちゃのにも そうめんのすましじる
19	土	きつねうどん ひじきのかきあげ メロン	うどん	うどん 玉ねぎ 人参 干し椎茸 イナ リ揚げ 鶏肉 ごぼう 南瓜 ひじき	しはながし	ぎゅうにゅう たまごボーロ	にこみうどん ブロッコリーのにも
21	月	うみのひ					
22	火	★さけのちゃんちゃんやき ポテトスープ ごまブロッコリー	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター ベーコン じゃが芋 バセリ	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう ブライムクラッカー	おかゆ ブロッコリーのにも ポテトスープ
23	水	あつあげのみそに ごぼうサラダ トマト	ちりめんうめ ごはん(和歌山)	鶏肉 人参 じゃが芋 厚揚げ ちくわ 水煮大豆 干し椎茸 こねぎ ごぼう	スキムミルク ☆チョコクッキースト	ぎゅうにゅう ハッピーターン	しらすかゆ とうふのみそに トマトスープ
24	木	チーズハンバーグ トマトとレタスのスープ にんじんのグラッセ	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 ビーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にんじんのにも レタススープ
25	金	★さかなのみぞれあえ ほうれんそうのみそする オレンジ	ごはん	まだら 大根 干し椎茸 こねぎ 鰹節	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ にぎかな ほうれんそうのみそする オレンジ
26	土	おべんとうじさんび			しはながし	オレンジジュース チーズ	おかゆ じゃがいものにも オニオンスープ
28	月	★カトレット ブロッコリーのちゅうかあえ しめじのチキンスープ	わかめごはん	ツナ じゃが芋 玉ねぎ バセリ レモ ン汁 鶏卵 小麦粉 パン粉 白ごま	りんごジュース ポテコ チーズ いりこ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ ささみのにも だいこんのスープ
29	火	ぶたにくのしょうがやき ふのみそする トマト	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 生姜 に んにく 麩 わかめ みそ いりこ	ココア ☆かぼちゃのクッキー	りんごジュース ブリッツ	おかゆ かぼちゃのにも こまつなスープ
30	水	すきやきふにこみ ごまマヨサラダ オレンジ	ごはん	牛肉 豆腐 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 えのき マロニー 深ネギ 白ゴマ	スキムミルク ☆キャラットケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さつまいものにも マロニーのスープ
31	木	★さかなのごまマヨやき こまつなスープ ♪ひじきのビタミンサラダ	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ こねぎ 白ゴ マ マヨネーズ ひじき ささみ	スキムミルク ☆あげびつび(青のり)	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ にぎかな ふのみそする

※ 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。



子どもの「肥満・痩せすぎ」



幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまいます。逆に、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症などの体の成長に影響します。しかし、子どもによって、食欲やその適量には個人差があるもの。基準より体が小さい、大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり、食べる事を強制したりすることは避けましょう。むしろ、どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が大きく影響していますので、大人が手本になって規則正しい食生活を送ることがたいせつです。



和歌山県家庭料理 ちりめん梅ごはん

和歌山県は日本一の梅の産地です。簡単に作れ、梅の酸味が爽やかで、特に食の進まない夏の定番料理として食されてきました。

材料(1人分)

南高梅の梅干し	5 g
米	60 g
水	72 g
だし昆布	0.5 g
ちりめんじゃこ	5 g
酒	1.5 g
白いりごま	1 g

A

作り方

- 1.梅干しは細かくきざんでおく
- 2.米を研ぎ、1とAを加えてたく。
炊きあがったら、いりごまを加えてよくまぜあわせる。

* 23日の献立に上げています。