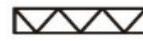
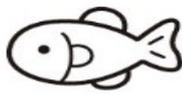


献立予定表

加布里保育園
令和7年8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	金	てりやきチキン あおのりポテト コーンスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ じゃが芋 青のり 牛乳 コーン 醤油 みりん	☆プリン	りんごジュース ほしたべよ	おかゆ ささみのにも ポテトスープ
2	土	かぼすそうめん だいずのからあげ スイカ	そうめん	かぼす 大葉 水煮大豆 かつお節 にんにく スイカ 醤油 みりん	しはながし	ぎゅうにゅう アスバラガス	にこみうどん かぼちゃのにも スイカ
4	月	わふうオムレツ ふのみそしる りんご	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 こねぎ 蒲鉾 豆腐 りんご 醤油 きび砂糖	スキムミルク いりこ バナナ チーズ	りんごジュース コロン	おかゆ ブロッコリーのにも ふのみそしる りんごのコンポート
5	火	ハヤシライス ピーマンのおこんぶあえ パイナップル	むぎごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン もやし 塩こんぶ パイナップル	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ さつまいものにも オニオンスープ
6	水	★さかなのマヨコーンやき かまぼこのすましじる えだまめ	ごはん	鮭 コーン えのき マヨネーズ 蒲鉾 玉ねぎ 人参 わかめ 枝豆	スキムミルク ☆ポテトチップス	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな ふのすましじる
7	木	【おたんじょうかい】ぶたにくのロールカツ トマトサラダ ミニうどん	のりたまごはん	豚肉 大葉 梅干し 鶏卵 パン粉 トマト キャベツ コーン チーズ	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ じゃがいものにも トマトスープ ヨーグルト
8	金	★さかなのマリネ ごまブロッコリー きのコススープ	ごはん	まだら ピーマン 玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー すりごま ベーコン	スキムミルク ☆パンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも パスタスープ
9	土	タコライス はんぺんスープ メロン	チーズライス	合挽肉 トマト 玉ねぎ レタス 胡瓜 チーズ はんぺん 人参 こねぎ	しはながし	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
11	月	やまのひ					
12	火	★さけのしょうがやき はくさいスープ オレンジ	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 白菜 人参 こねぎ オレンジ 醤油 きび砂糖 みりん	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ どうふのみそに はくさいスープ
13	水	おべんとうじさんび					
14	木	おべんとうじさんび					
15	金	おべんとうじさんび					
16	土	おやこどん にまめ パイナップル	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ネギ 煮豆 パイナップル	しはながし	ぎゅうにゅう こつぶっこ	にこみうどん にんじんのにも ヨーグルト
18	月	ハンバーグ かぼちゃのみそしる にんじんのグラッセ	ごはん	合挽肉 おから 鶏卵 水煮大豆 ピーマン 人参 玉ねぎ 南瓜 こねぎ	ハッピーターン アイスクリーム いりこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ じゃがいものにも あおなのみそしる
19	火	★さかなのフレンチフライ パスタスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ 豚肉 人参 もやし キャベツ	スキムミルク ☆くるみマフィン	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ ブロッコリーのにも パスタスープ
20	水	はっぼうさい はるさめサラダ パイナップル	のりごはん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 ヤングコーン 干し椎茸 蒲鉾 鶏ささみ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ かぼちゃのにも はるさめスープ
21	木	★ちくわのいそべあげ かきりさい キャベツスープ	ごはん	ちくわ 青のり 納豆 大根 人参 野沢菜漬け キャベツ 玉ねぎ	りんごジュース ☆ちんすこう	りんごジュース バナナ	おかゆ にぎかな なっとうスープ
22	金	すきやきふうにごみ ポテトサラダ キウイ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 マロニー 白菜 じゃが芋 胡瓜 ベーコン	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ じゃがいものにも マロニーのスープ
23	土	とうふのドライカレー ♪ブロッコリーのこんぶあえ バナナ	ざつこごはん	牛挽肉 豆腐 コーン しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 塩こんぶ バナナ	しはながし	ぎゅうにゅう パニラアンス	おかゆ さつまいものにも ブロッコリーのスープ
25	月	★さかなのチーズみそやき とうがんのスープ スイカ	ごはん	鮭 大葉 味噌 チーズ えのき 玉ねぎ 冬瓜 人参 こねぎ すいか	ミロ いりこ チーズ ベジタブル	りんごジュース ベジタべる	おかゆ じゃがいものにも とうがんのスープ スイカ
26	火	あつあげのうまに ひじきのうめふうみサラダ オレンジ	ごはん	鶏肉 厚揚げ 竹輪 じゃが芋 人参 大豆 干し椎茸 ひじき 梅干し 胡瓜	スキムミルク ☆ココナッツクッキー	ぎゅうにゅう ピスコ	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ
27	水	★トマトのオープンやき マカロニサラダ レタスのスープ	ごはん	ツナ トマト じゃが芋 キャベツ ブロッコリー ベーコン 鶏卵 胡瓜	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう げんじバイ	おかゆ こうやどうふのにも レタススープ
28	木	マーボーなす もやしのナムル えだまめ	ごはん	豚挽肉 ナス 玉ねぎ 人参 生姜 こねぎ もやし イナリ揚げ 胡瓜	スキムミルク ☆チョコケーキ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ ブロッコリーのにも なすのみそしる
29	金	とりにくのこうそうぼんこやき とうふのみそしる キウイ	しおこんぶ ごはん	鶏肉 パン粉 バジル パセリ 鶏卵 豆腐 玉ねぎ わかめ キウイ	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな とうふのみそしる
30	土	トマトクリームパスタ りんご	ぶどうパン	ベーコン トマト缶 玉ねぎ 生クリーム ニンニク ほうれん草 りんご	しはながし	ぎゅうにゅう エントリー	にこみうどん りんごのコンポート じゃがいものにも

- ※ 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。



栄養バランスを考えた 食事を心がけて



子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



新潟県 きりざい

「きりざい」は昔から魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆をできるだけ大事に食べるために、野菜や漬物を細かくきざんで入れ、量を増やしていました。昔、納豆はごちそうだったので。

材料（2人分）

納豆	2パック
大根	120g
にんじん	40g
野沢菜漬け	70g
醤油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ①大根は5mm角に切る、にんじんは粗みじん切りにして茹で、水気を絞る。野沢菜漬けを5mm幅に切る。
- ②ボウルに納豆と①、醤油、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。

* 21日の献立に上げています。

