献立予定表

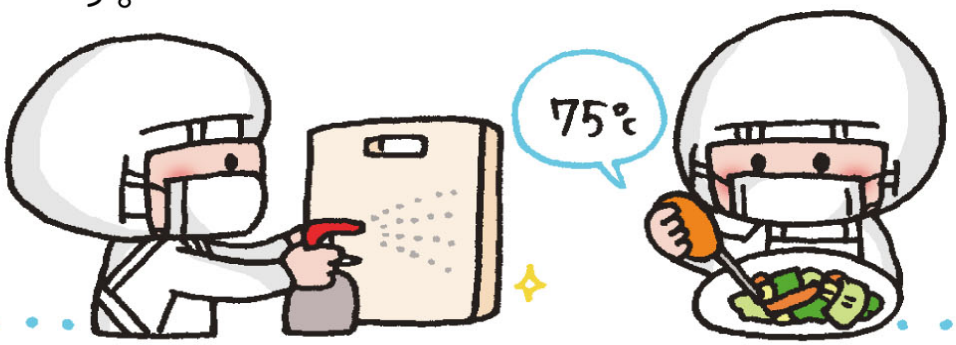
加布里保育園
令和７年 11 月

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	**うんどうかい**			りんごジュース おかしセット		
3	月	**ぶんかのひ**					
4	火	★さかなのイタリアンマリネ パスタスープ みかん	ごはん	まだら トマト セロリ 胡瓜 パプリカ レモン汁 にんにく パセリ ベーコン	スキムミルク ☆あんこむしパン	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ さつまいものにもの パスタスープ みかん
5	水	きのこのシチュー ひじきサラダ かき	わかめごはん	鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 しめじ 豆乳 牛乳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 芽ひじき	ミロ ☆りんごこうちゃケーキ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ じゃがいものミルクに ふのすましじる
6	木	★さけのちゃんちゃんやき えのきのすましじる トマト	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 味噌 バター えのき わかめ トマト	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな トマトスープ
7	金	ぶたじる じゃがいものすのもの パイナップル	のりごはん	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん もやし さつま芋 厚揚げ じゃが芋	スキムミルク ☆バナナケーキ	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の ぐだくさんみそしる
8	土	きのこのわふうパスタ りんご	バターロール	パスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき こねぎ きざみのり りんご	しはんがし	ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん かぼちゃのにもの
10	月	★ちくわのポテトフライ こまつなのスープ トマト	ごはん	ちくわ じゃが芋 マヨネーズ パセリ 小麦粉 鶏卵 パン粉 小松菜	スキムミルク いりこ ベジタブル バナナ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ じゃがいものにもの こまつなのスープ トマト
11	火	チーズハンバーグ ミルクチャウダー やきかぼちゃ	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 ピーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ ささみのにもの ミルクスープ
12	水	がめに かいそうのすみそあえ えだまめ	ごはん	里芋 鶏肉 にんじん 蓮根 糸こんにゃく 厚揚げ 大根 干し椎茸 深ネギ	スキムミルク ☆カステラ	りんごジュース チーズ	おかゆ だいこんのにもの とうふのみそしる
13	木	★さんぺいじる（北海道） カリフラワーのサラダ オレンジ	せきはん	鮭 大根 いんげん ごぼう じゃが芋 にんじん こんにゃく 深ネギ カニカマ	スキムミルク ☆とうふドーナツ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにもの ポテトスープ オレンジ
14	金	『おたんじょうかい』ミートスパゲティ れんこんのカレーやき イタリアンスープ	コロッケパン	ロールパン コロッケ 合挽肉 パスタ カットトマト 玉ねぎ 人参 バジル	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ さつまいものにもの パスタスープ バナナ
15	土	ちゅうかどん ♪あげぎょうざ みかん	むぎごはん	豚肉 白菜 チンゲン菜 かまぼこ 干し椎茸 人参 ヤングコーン エビ	しはんがし	ぎゅうにゅう しろいふうせん	にこみうどん こうやどうふのにもの みかん
17	月	かぼちゃのそぼろに パスタサラダ パイナップル	ごはん	南瓜 玉ねぎ 人参 鶏肉 干し椎茸 パスタ ベーコン 胡瓜 鶏卵	スキムミルク いりこ チョコパイ チーズ	りんごジュース ぽたぽたやき	おかゆ かぼちゃのそぼろに にんじんスープ
18	火	**おべんとうじさんび**			スキムミルク ☆♪ベーコンエビ	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん とうふのおやき バナナ
19	水	★サーモンフライ ちんげんさいのスープ トマト	ごはん	鮭 鶏卵 パン粉 パセリ 粉チーズ タルタルソース チンゲン菜 えのき	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう コロン	おかゆ にざかな ちんげんさいのスープ
20	木	ベーコンエッグ れんこんサラダ きのこのみそしる	かつお ふりかけごはん	鶏卵 ベーコン 蓮根 ささみ 人参 水菜 白ゴマ マヨネーズ えのき	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ とうふのにもの オニオンスープ
21	金	★さかなのチーズやき さといものくろごまあえ かまぼこのすましじる	ごはん	まだら 玉ねぎ パプリカ えのき チーズ 里芋 黒ゴマ かまぼこ 豆腐	スキムミルク ☆おからかりんとう	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにもの なっとうじる
22	土	こまつなのあんかけどん さつまいものソテー なし	むぎごはん	豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 みそ さつま芋 バター なし	しはんがし	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ さつまいものにもの こまつなのスープ
24	月	**ふりかえきゅうじつ**					
25	火	ポークカレー かいそうサラダ みかん	むぎごはん	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツサラダ 胡瓜 もやし	スキムミルク ☆アイスボックスクッキー	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ こうやどうふのにもの ポテトスープ
26	水	★さかなのたつたあげ キャベツのみそしる ひじきとこんさいのきんぴら	ごはん	青魚 深ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ いなり揚げ こねぎ ひじき 人参	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ にざかな キャベツのみそしる
27	木	★おでん キウイ	ごましそごはん	ごぼう天 大根 ウインナー 鶏卵 結びこんにゃく 厚揚げ 白ごま しそ	スキムミルク ☆おふのラスク	りんごジュース プリッツ	おかゆ だいこんのにもの とりだんごのスープ
28	金	やきビーフン はくさいスープ かき	ごはん	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 白菜 こねぎ	ココア ☆フレンチトースト	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにもの ビーフンのスープ
29	土	わかめうどん きびなごのからあげ りんご	うどん	うどん 玉ねぎ 人参 かまぼこ 鶏肉 わかめ こねぎ きびなご	しはんがし	ぎゅうにゅう ウエハース	にこみうどん ブロッコリーのにもの

※ 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。

給食室での食中毒対策

❶清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
❷野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
❸果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
❹食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で１分間以上）。
❺調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
❻包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



北海道家庭料理　　三平汁

＊１９日の献立に上げています。

「三平汁」は塩漬けにしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの根菜類やじゃが芋などを一緒に煮込んだ郷土料理です。三平汁の一番の魅力である「味」は、素材の味を最大限に活かし、塩漬けされた魚の塩気で調味します。そのため、季節ごとの野菜のおいしさを楽しむことができますし、家庭によっても味つけが違ってくるのです。

材料

塩サケのあら	適量(半尾分)
さやいんげん	３０ｇ
昆布だし	３カップ
じゃがいも	１６０ｇ
大根	８０ｇ
人参	３０ｇ
ごぼう	３０ｇ
こんにゃく	６０ｇ
長ネギ	３０ｇ
みりん	小さじ１
塩	少々
酒	小さじ１

下ごしらえ

・こんぶだしをとる。

作り方

1.サケは塩だしをして、３㎝くらいのぶつ切りにする。
2.じゃがいもは乱切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにし、こんにゃくは一口大にちぎっておく。
3.鍋に昆布だし汁と野菜、こんにゃくを入れてやわらかく煮、、サケを加え、少々煮てからみりん、塩で調味し、２㎝位に切ったネギを加える。