

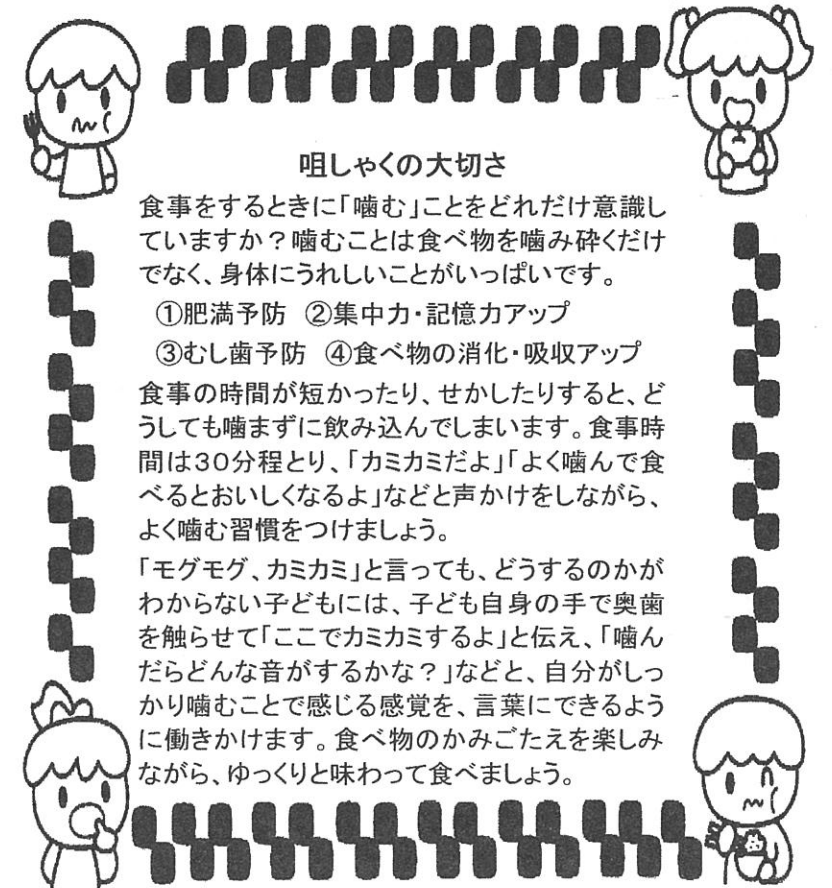
献立予定表

加布里保育園
平成30年12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	延長 保育
1	土	フォーガー バイナップル	いなりずし	鶏肉 人参 もやし チンゲン菜 水奈 フォー 干し椎茸 人参 ごぼう 蓮根		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 フォーのスープ	
3	月	ハンバーグ にんじんのグラッセ ミルクチャウダー	ごはん	合挽肉 玉ねぎ ピーマン 人参 お から 水煮大豆 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク どらやき チーズ	オレンジジュース ビスコ	おかゆ にんじんのそぼろに やさしいスープ	ささみフライ おにぎり
4	火	ぶたじる かぼちゃサラダ りんご	なっとうごはん	豚肉 ごぼう 人参 小ねぎ 玉ねぎ さつま芋 大根 もやし 南瓜 胡瓜	スキムミルク ☆小こちやのむしケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにも ぐだくさんみそしる りんご	かいてんやき
5	水	★カトレット れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん	ツナ じゃが芋 玉ねぎ パセリ レモ ン汁 鶏卵 パン粉 ささみ 人参	☆ナタデココヨーグルト	りんごジュース チーズ	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ	ナゲット おにぎり
6	木	あつあげとさいものうまに ひじきサラダ みかん	のりたまごはん	厚揚げ 里芋 ちくわ 鶏肉 人参 小 ねぎ 干し椎茸 水煮大豆 芽ひじき	スキムミルク ☆もちもちパン	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ とうふのうまに たまねぎのスープ みかん	ピザ
7	金	★さかなのフライ ほうれんそうのみそしる とうもろこし	ごはん	青魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 玉ねぎ イナリ揚げ ほうれん草 とうもろこし	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	りんごジュース ブリッツ	おかゆ にざかな ほうれんそうのみそしる	コロケ おにぎり
8	土	ふゆのつどい			りんごジュース おかしセット			
10	月	★さけのしょうがやき にんじんポタージュスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 人参 じゃが芋 パ ター 牛乳 生クリーム パセリ 枝豆	スキムミルク りんご パームロール	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにも にんじんスープ	ポテトもち おにぎり
11	火	すきやきふうにこみ はんぺんサラダ オレンジ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えのき マロニー 焼き豆腐 深ねぎ 白菜	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものにも マロニーのスープ オレンジ	たこやき
12	水	ベーコンエッグ えのきのすましる ひじきとこんにゃくのにも	ごはん	鶏卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 わか め 芽ひじき れんこん ごぼう	スキムミルク ☆あげパン	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ とりのにも たまねぎのスープ	ナゲット おにぎり
13	木	★さかなのマヨネーズやき ちんげんさいのスープ りんご	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ チーズ チン ゲン菜 えのき 人参 鶏卵 りんご	スキムミルク ☆おふのラスク	りんごジュース エースコイン	おかゆ にざかな ちんげんさいのスープ りんご	アメリカンドック
14	金	さつまいものシチュー さけのパスタサラダ キウイ	コーンライス	鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 ブロッ コリー 鮭 マカロン 玉ねぎ 胡瓜	スキムミルク ☆チョコスコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも パスタスープ みかん	コロケ おにぎり
15	土	バリバリやきそば ほうれんそうのしらあえ バイナップル	バリバリめん	豚肉 白菜 キャベツ かまぼこ 人 参 もやし ほうれん草 人参 ちくわ		ぎゅうにゅう きどりっこ	にこみうどん ほうれんそうのしらあえ バナナ	
17	月	★おでん みかん	さつまいもごはん	ごぼうてん 大根 厚揚げ ウインナ ー 結びこんにゃく うずら卵 みかん	スキムミルク バナナ チーズ	ぎゅうにゅう りんかん	さつまいもがゆ おでん オニオンスープ みかん	ささみフライ おにぎり
18	火	チーズオムレツ はくさいスープ カレースパゲティサラダ	のりごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッ コリー チーズ 鶏卵 パスタ 胡瓜	スキムミルク ☆ホットドッグ	りんごジュース ウエハース	おかゆ ブロッコリーのにも はくさいスープ	ピザ
19	水	がめに ちくわのあえもの トマト	さげごはん	里芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 糸こんに ゃく 厚揚げ 大根 干し椎茸 深ねぎ	スキムミルク ☆ほうれんそうのシフォン	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ じゃがいものにも トマトスープ	ナゲット おにぎり
20	木	★ぶりだいこん あつあげのみそしる えだまめ	ごはん	青魚 大根 生姜 料理酒 厚揚げ キャベツ 小ねぎ 枝豆	スキムミルク ☆れんこんチップス	オレンジジュース バナナ	おかゆ にざかな とうふのみそしる	ポテトもち おにぎり
21	金	《おたんじょうかい》 フライドチキン ポテトサラダ パスタスープ バイナップル	コーンじゃこ ごはん	鶏肉 じゃが芋 ベーコン 人参 胡瓜 鶏卵 パスタ 鶏肉 玉ねぎ パスタ バイナップル コーン じゃこ	オレンジジュース ☆クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのおやき パスタスープ ヨーグルト	たこやき
22	土	♪おきなわそば こざかなパワー オレンジ	ちゃんぽんめん	豚肉 かまぼこ 人参 玉ねぎ 深ね ぎ かつお節 いりこ 水煮大豆 ゴマ		ぎゅうにゅう どうぶつっこのゆめ	おかゆ かぼちゃのにも たまねぎのスープ オレンジ	
24	月	ふりかえきゅうじつ						
25	火	★さかなのこうそうばんこやき シェニ・ケイット バナナ	チキンライス	白身魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バジ ル パセリ 玉ねぎ しめじ ハム	スキムミルク ☆ゴマもち	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも ふのすましる バナナ	ピザ
26	水	★さかなのマリネ キャベツのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ ピーマン セロリ 人 参 レモン汁 キャベツ イナリ揚げ	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	オレンジジュース ムーンライト	おかゆ にざかな キャベツのみそしる	ささみフライ おにぎり
27	木	ふゆやさいかレー コーンサラダ オレンジ	ざつこごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 コーン かにかま	スキムミルク ☆まるボーロ	りんごジュース アスパラガス	おかゆ とうふのにも こまつなのスープ オレンジ	ナゲット おにぎり
28	金	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆ミートパイ	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃのにも りんご	かいてんやき

※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。
 ※ 加布里保育園では、平成23年4月13日より乳児用ミルクには超軟水「さららいと」を使用しておりますのでご安心ください。



咀嚼の大切さ

食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防 ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防 ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとういしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのがわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな音がするかな？」などと、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

沖縄県郷土料理 沖縄そば 22日(土)のメニューです
 豚骨とかつお節ベースのスープで食す麺料理です。起源は中国にあるとされ、伝わった当初は琉球王朝の宮廷料理でしたが、大正時代に入ってから街中にそば屋が増え多くの人々が食す料理になりました。

4人分	・酒	小さじ1	
・豚肉	80g	・砂糖	小さじ3/2
・かまぼこ	20g	・みりん	小さじ2
・にんじん	40g	・濃口しょうゆ	小さじ2
・玉ねぎ	120g	・塩	少々
・深ねぎ	20g	・こしょう	少々
・沖縄そば	60g	・油	適量
・ポークスープ	12g	ポークスープ	
・かつお節	4g	・豚がら	100g
		・深ねぎ	適量

作り方

- ①豚がらを湯引きし、冷水できれいに洗い流す。深ねぎを入れ、中火で2～3時間程度煮込んであくをきれいにし、ポークスープをつくる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。人参は千切り、玉ねぎは半分にしてスライス、かまぼこは薄くスライス、深ねぎはぎざむ。
- ③熱した鍋に油をひき豚肉を炒め、塩・こしょう・酒・砂糖・みりん・しょうゆ(半量)を入れ、下味をつける。
- ④人参、玉ねぎも入れて炒め、ポークスープ、かつおのだし汁を入れ野菜がつかれる位まで水をいれ煮込む。
- ⑤かまぼこ・残りの塩・しょうゆを入れる。
- ⑥味を見て水を加減する。深ねぎを入れたらできあがり。