

献立予定表

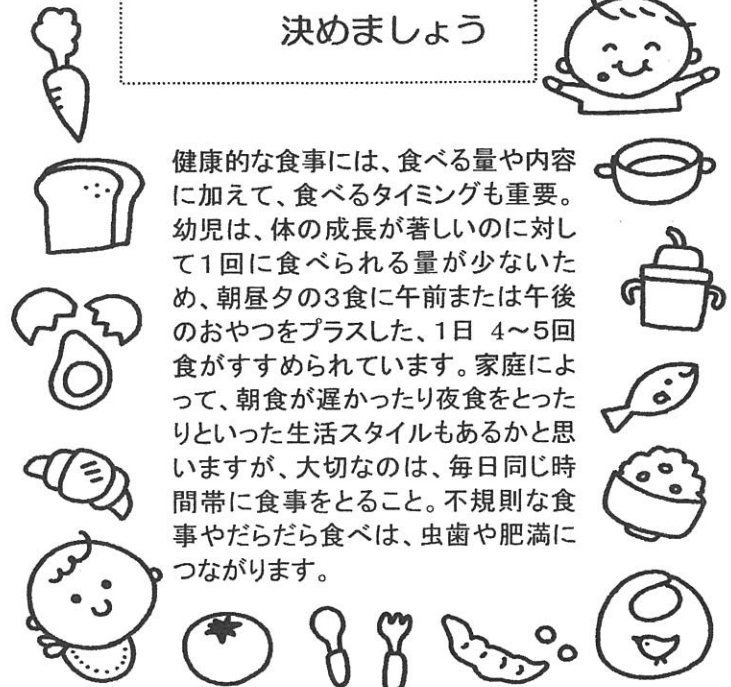
加布里保育園
平成31年1月

あけましておめでとうございます。今年も心と身体が元気になる給食作りを目指します。

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	
4	金	まつかぜやき マカロニサラダ ふのすましじる	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ マカロニ 胡瓜 人参 鶏卵	☆フルーツかんでん	りんごジュース ペジタべる	おかゆ とりのにももの ふのすましじる	たこやき	
5	土	さんさいわかめうどん にまめ みかん	うどん	うどん類 玉葱 人参 蒲鉾 鶏肉 小ネギ ワカメ 鰹節		ぎゅうにゅう こつぶっこ	にこみうどん かぼちゃのにももの みかん		
7	月	★にざかな あつあげのにびたし えのきのすましじる	ななくさがゆ	赤魚 玉葱 人参 麩 ワカメ 鶏卵 白菜 七草 小ネギ	カフェオレ じゃがビー チーズ	ぎゅうにゅう マンナ	ななくさがゆ にざかな ふのすましじる	おにぎり コロケ	
8	火	マーボーはるさめ はんぺんサラダ りんご	もちむぎごはん	豚肉 春雨 白菜 生姜 人参 竹の子 コーン キャベツ	スキムミルク ☆バナナケーキ	オレンジジュース たまごボーロ	おかゆ ブロッコリーとはるさめのにももの にんじんスープ りんご	ピザ	
9	水	しらたまごうに ひじきサラダ キウイ	☆ぶえんずし	鶏肉 白玉 鶏卵 かつお菜 人参 里芋 椎茸 鯛	スキムミルク ☆さつまいもむしパン	りんごジュース ウエハース	おかゆ とうふのにももの やさいスープ	おにぎり ポテもち	
10	木	わふうからあげ コーンとわかめのスープ ネバネバあえ	ごはん	鶏肉 鶏卵 小麦粉 コーン わかめ ニラ 納豆 人参	ミロ ☆シュガークッキー	オレンジジュース バナナ	おかゆ ささみのにももの キャベツスープ	かいてんやき	
11	金	オムレツ ほうれんそうのみそじる えだまめ	のりごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃがいも	☆ぜんざい	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの ほうれんそうスープ	おにぎり ささみフライ	
12	土	《マラソнтаいかい》ふゆやさいかレー だいずのあまからあげ オレンジ	とうもろこし ごはん	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 蓮根 ほうれん草		ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	にこみうどん じゃがいものにももの オレンジ		
14	月	せいじんのひ							
15	火	ハンバーグ イタリアンスープ ポテトサラダ	ごはん		☆プリン	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ かぼちゃのにももの キャベツスープ	アメリカンドック	
16	水	★ちくわのいそべあげ だいこんとじゃこのサラダ にととうふのスープ	なつとうごはん	ちくわ 青海苔 じゃが芋 胡瓜 人参 鶏卵 ベーコン	スキムミルク ☆しおちんすこう	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ にざかな とうふのすましじる	おにぎり コロケ	
17	木	ミネストローネ こまつなのサラダ ふかしいも	ごましごはん	ウインナー トマト缶 じゃがいも 人参 パスタ 水煮大豆	スキムミルク ☆マーブルクッキー	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ やさいのトマトに こまつなのスープ	ピザ	
18	金	★さかなのたつたあげ ブロッコリーのサラダ かぶのみそじる	ごはん	青魚 生姜 深ねぎ 鶏卵 鶏ささみ 人参 ブロッコリー	スキムミルク ☆やきとうもろこし	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみとブロッコリーのにももの かぶのみそじる	おにぎり ナゲット	
19	土	タイビーエン しゅうまい パナナ	はるさめ	はるさめ 豚肉 白菜 キャベツ 人参 もやし 蒲鉾		オレンジジュース ぼたぼたやき	にこみうどん さといものにももの パナナ		
21	月	クリームシチュー サラダスパゲティ みかん	わかめごはん	玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 しめじ 鶏卵 じゃが芋 牛乳	スキムミルク チーズ ノール	りんごジュース さやえんどう	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ	おにぎり ポテもち	
22	火	《おたんじょうかい》★サーモンフライ フルーツサラダ ミルクチャウダー とうもろこし	ロールパン	鮭 鶏卵 パン粉 パセリ 小麦粉 ベーコン 牛乳 玉ねぎ	りんごジュース ☆おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ フルーツサラダ ささみのにももの ミルクチャウダー	たこやき	
23	水	とりのマーマレードやき キャベツのうめマヨサラダ ポテトスープ	ふりかけ ごはん	鶏肉 マーマレード 醤油 にんにく キャベツ 梅肉	☆ミルクぐずもち	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの キャベツスープ	おにぎり ナゲット	
24	木	★さかなのみぞれあえ とうふのみそじる ゴマブロッコリー	ごはん	まだら 大根 椎茸 小ネギ かつお節 豆腐 玉葱	スキムミルク ☆たかなトースト	りんごジュース バナナ	おかゆ にざかな とうふのみそじる	かいてんやき	
25	金	ちくぜんに わかめのナムル オレンジ	うめぼしごはん	鶏肉 人参 蓮根 こんにゃく 厚揚げ 大根 椎茸 里芋	スキムミルク ☆ブラウニー	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ がめに ブロッコリーのスープ オレンジ	おにぎり ささみフライ	
26	土	こまつなのあんかけどん こざかなパワー パナナ	むぎごはん	豚挽肉 小松菜 人参 味噌 砂糖 片栗粉 いろこ ゴマ		オレンジジュース ブリッツ	こまつなのおかゆ こうやどとうふのふくめに パナナ		
28	月	★さかなのチーズみそやき たまねぎのすましじる バイナップル	ごはん	鮭 玉ねぎ 大葉 チーズ 味噌 マヨネーズ わかめ	スキムミルク ばかうけ パナナ	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ にざかな たまねぎのすましじる	おにぎり コロケ	
29	火	♪フーチャンプルー なめこのみそじる りんご	ごはん	豚肉 くるま麩 鶏卵 かつお節 ニら もやし 人参	カフェオレ ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ とうふのみそじる かぼちゃのうまに りんご	アメリカンドック	
30	水	ハヤシライス とうふとじゃこのサラダ みかん	ぎつこごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 豆腐 わかめ しらす ミカン	スキムミルク ☆さつまいもスティック	ぎゅうにゅう うずやきせんべい	おかゆ さといものにももの とうふのスープ みかん	おにぎり ナゲット	
31	木	★さかなのきのこあんかけ はくさいスープ えだまめ	ごはん	まだら 椎茸 しめじ 人参 玉ねぎ 片栗粉 塩コショウ	スキムミルク ☆ほうれんそうのスコーン	オレンジジュース チーズ	おかゆ さつまいものにももの にんじんスープ	ピザ	

※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。

食事をする時間を 決めましょう



健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。

沖縄県

フーチャンプルー

チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味でさまざまな材料を一緒にして炒め合わせる料理です。フーチャンプルーはくるま麩を使った炒め料理です。

材料(4人分)

くるま麩 3本
卵 3個
塩 小さじ1/3
和風だし 小さじ1
スパム缶 OR
コーンピー缶 1/2缶か100g
(なければ豚バラ薄切りやベーコン)
キャベツの葉(またはもやし) 100g
人参 1/3本
たまねぎ ニラ
青ねぎ
しょうゆ、ごま油 小さじ2
かつお節 小さじ1

作り方

- ①豚の薄切り肉を使用時は、肉に酒・塩を各少量加え揉み込んでおく。
- ②麩を容器に入る大きさに割り、ヒタヒタの水に浸し柔らかくする。
- ③水気を絞り、さらに一口大にちぎり、塩・溶き卵・顆粒出汁を加えて絡め、しばらく置く。
- ④サラダ油を熱し、③の卵液を加えて焦げ目をつけながら炒め、ポロポロしてきたら一旦お皿に取り出しておく。
- ⑤同じフライパンにサラダ油大さじ1を加え、スパムに焼き色をつけ、人参・玉ねぎを加え炒めしんなりしたらキャベツを加え火を通す。
- ⑥⑤に④としょうゆ・かつお節を加え味をつけなじませる。味をみて塩コショウを足す。ごま油をまわしかけて完成。

