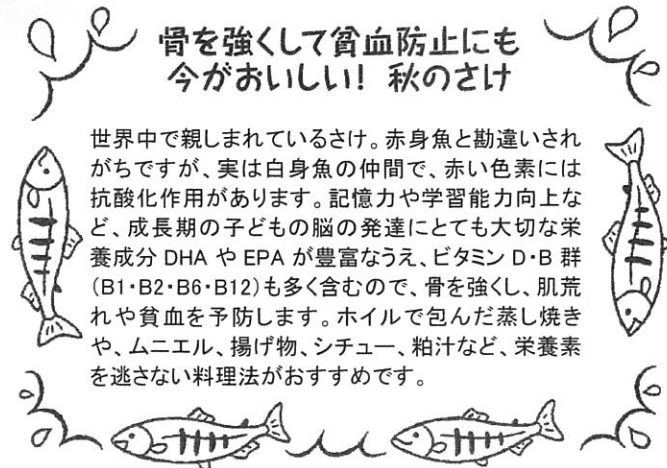


# 献立予定表

加布里保育園  
令和1年9月

※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。

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
2	月	★さかなのちゅうかマリネ コーンとわかめのスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト 胡瓜 セロリー パプリカ 酢 レモン汁 オリーブ油	カフェオレ りんご ポテコ	ぎゅうにゅう ムーンライト	えだまめがゆ にぎかな とうふのスープ
3	火	チーズオムレツ だいこんサラダ きのみそしる	かつおふりかけ ごはん	鶏肉 鶏卵 ジャガイモ 人参 たまねぎ ケチャップ 大根 ささみ	スキムミルク ☆ポテトチップス	オレンジジュース エースコイン	おかゆ さつまいものにも ふのすましじる
4	水	『おたんじょうかい』 ミートスパゲティ たまごスープ なし	★フィッシュバーガー	合挽肉 トマト缶 玉ねぎ 人参 バジル 鶏卵 わかめ パスタ	みかんジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ にぎかな たまねぎのスープ
5	木	チキンカレー とうふとじゃこのサラダ りんご	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ にんにく とうふ わかめ	スキムミルク ☆ラスク	りんごジュース さやえんどう	おかゆ こうやとうふのうまに やさいスープ りんご
6	金	にくじゃが マカロニサラダ トマト	ゆかりごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 深ネギ 椎茸 ベーコン	スキムミルク ☆チョコケーキ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ にくじゃが パスタスープ
7	土	あんかけチャーハン しゅうまい オレンジ	ごはん	豚挽肉 生姜 玉ねぎ 人参 かに かま 小松菜 鶏がら 玉ねぎ		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん ブロッコリーのにももの オレンジ
9	月	★さかなのようふうやき ふのみそしる メロン	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン しめじ マヨネーズ チーズ ケチャップ ピーマン	ココア サッポロポテト チーズ	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ さつまいものにも ふのみそしる
10	火	マーボーどうふ はるさめときのこのサラダ キウイ	ごはん	豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 小ネギ 赤味噌 生姜 春雨 しめじ	スキムミルク ☆まっちゃやスコーン	りんごジュース ブリッツ	おかゆ マーボーどうふ はるさめスープ
11	水	★さかなのみそに あつあけのにびたし えのきのすましじる	ごはん	青魚 生姜 コチジャン 味噌 厚揚げ 小松菜 ベーコン しめじ	スキムミルク ☆おからかりんどう	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ すりみのにも にんじんスープ
12	木	やきビーフン わかめのすましじる あげかぼちゃ	ごはん	豚肉 ビーフン 人参 玉ねぎ もやし 椎茸 キャベツ わかめ バナナ	スキムミルク ☆バタークッキー	オレンジジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにも ビーフンのスープ バナナ
13	金	とりのからあげ コーンサラダ はくさいスープ	じゃこうめ ごはん	鶏肉 コーン 人参 キャベツ トマト 胡瓜 白菜 玉ねぎ 鶏がら	☆おつきみだんご	りんごジュース バナナ	おかゆ はくさいスープ ささみのにも
14	土	【そふぼさんかん】 さつまいもサラダ もずくスープ ぶどう	まつたけごはん	ベーコン さつまいも 胡瓜 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 塩 松茸		ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ とうふのすましじる さつまいもどりんごのトトロ
16	月	けいろうのひ					
17	火	♪こそだてだんご こまつなのサラダ えだまめ	かしわごはん	もち米粉 芋がら 里芋 人参 ごぼう 水煮大豆 にんにく かつお節	カフェオレ ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	えだまめがゆ キャベツスープ ブロッコリーのにも
18	水	★こぼんあげ れんこんのきんぴら えのきのすましじる	ごはん	エソのすり身 玉ねぎ ピーマン 人参 ごぼう 蓮根 牛肉	スキムミルク ☆かぼちゃのクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ とうふのみそしる れんこんバーグ
19	木	てりやきチキン ブロッコリーのサラダ かきたまじる	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 胡麻 ブロッコリー 人参 かにかま もやし わかめ	☆カルピスカンてん	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ささみのにも やさいスープ
20	金	★さかなのこんさいあんかけ はるさめスープ オレンジ	ごはん	まだら 片栗粉 人参 牛蒡 大根 生姜 春雨 わかめ 椎茸 トマト	スキムミルク ☆ブラウニー	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	トマトがゆ にぎかな はるさめスープ
21	土	なつとくだん こぎかなパワー バナナ	むぎごはん	豚挽き肉 納豆 玉ねぎ 人参 小ネギ 椎茸 いらこ さつまいも		りんごジュース ビスコ	にこみうどん ヨーグルト じゃがいものにも
23	月	しゅうぶんのひ					
24	火	とりにくのマリネ とうにゅうコーンスープ えだまめ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 片栗粉 レモン汁 コーン 豆乳 玉ねぎ	スキムミルク ☆おからさつまいもケーキ	オレンジジュース うすやきせんべい	さつまいもがゆ とうふのにも たまねぎのすましじる
25	水	ハヤシライス ちくわのあえもの りんご	とうもろこしごはん	牛肉 玉ねぎ しめじ 人参 竹輪 しらす わかめ 胡瓜 かぼす汁	ミロ ♪☆レーズンクッキー	りんごジュース マリ-	おかゆ にぎかな だいこんのみそしる
26	木	★さけのなんぼんづけ わかめスープ とうもろこし	りよくおやさい ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 小麦粉 わかめ はるさめ とうもろこし 酢	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ じゃがいものクリームに オニオンスープ
27	金	にくみそごぼうサラダ そうめんのすましじる オレンジ	★すこずし	豚挽肉 牛蒡 人参 鰻 素麺 玉ねぎ にんにく 生姜 深ネギ	スキムミルク ☆じゃこトースト	ぎゅうにゅう バナナ	にゅうめん かぼちゃのにも オレンジ
28	土	うんどうかい おべんとうじさんび					
30	月	★さかなのゴママヨやき いらときのこのスープ バイナップル	ごはん	赤魚 玉ねぎ しめじ えのき 味噌 マヨネーズ 胡麻 小ネギ 砂糖	スキムミルク バナナ パイのみ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのすましじる ブロッコリーのにも ぶどう



## 焼き魚アレンジ

### マヨネーズ焼き・・・子どもに大人気!

魚の切身にマヨネーズを塗って、さっと焼く。マヨネーズにツナやコーン、みじん切りにした野菜などを混ぜてもおいしい。

### チーズ焼き・・・白身魚にぴったり!

魚の切身にチーズをのせて焼く。トマトをプラスしても◎。薄く油をひいたアルミホイルにのせて焼くと、焦げ付かない!

### ウメ焼き・・・さっぱりした風味がおいしい!

梅肉と味噌、みりん、酒、砂糖(各大きじ1)を混ぜ合わせ、魚の切身に塗って焼く。



## 大分県郷土料理

### 子育てだんご汁

もち米粉のだんごと、芋がら(里芋の茎の皮をむいて乾した物。"ずいき"ともいう)をいれたみそ汁のこと。もち米粉のだんごは、産婦の体力を回復させ、母乳の出が良くするといわれ、芋がらは産婦の体内の悪血を下げ血をきれいにするといわれており、昔から産婦に食べさせていたという。

【材料】4人分  
 ・もち米粉200g  
 ・芋がら10g  
 ・里芋150g  
 ・にんじん50g  
 ・ごぼう50g  
 ・いりこ20g  
 ・みそ100g  
 ・水4カップ  
 ・ねぎ適宜

- ①いりこでだしをとる。
- ②芋がらを水で戻す。
- ③戻した芋がらを2~3cmの長さ切る。
- ④ごぼうをささがきにして、水にさらす。
- ⑤里芋の皮をむいて輪切りにし、さつとうがいてぬめりを取る。
- ⑥にんじんをいちょう切りにする。
- ⑦だしの鍋に芋がら、里芋、ごぼうを入れて火にかけ、後からにんじんを加えて煮込む。
- ⑧もち米粉に水を少しづつ加えて耳たぶ位の硬さになるまでこねる。
- ⑨棒状にしてちぎる。
- ⑩丸く平らな団子にする。⑪野菜が煮えたら、みそを溶き入れ、団子を入れる。団子が浮き上がってきたら、できあがり。