

# 献立予定表



加布里保育園  
令和2年2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	みそにこみうどん ひじきのかきあげ りんご	うどん	鶏肉 人参 干し椎茸 白菜 たらこ ほう 深ねぎ かぼちゃ		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 とうふのみそしる りんご	
3	月	《せつぶん・おたんじょうかい》からあげ エビフライ ちゅうかふうたまごスープ いちご	おにっごごはん	鶏肉 エビフライ わかめ 人参 玉ねぎ 鶏卵 苺 水煮大豆	オレンジジュース ☆おたんじょうデザート ミニ鬼ケーキ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ ブロッコリーのにももの とりだんごのスープ いちご	
4	火	わんぱくバーグ にんじんのグラッセ ちゅうかふうすいとん	ごはん	合挽肉 鶏レバー おから ビーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 苺	ココア バナナ チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にんじんのにももの たまねぎのスープ	
5	水	★さかなのちゅうかあなか ふのすまじる えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ビーマン もやし わかめ 麩	スキムミルク ☆オートミールクッキー	りんごジュース げんじパイ	おかゆ にざかな ふのすまじる	
6	木	ベーコンエッグ ひじきとこんにのにももの きのこのみそしる	ごはん	ベーコン 鶏卵 芽ひじき 人参 蓮根 ごぼう イナリ揚げ えのき	スキムミルク ☆マカロニきなこ	オレンジジュース バナナ	おかゆ とうふのにももの だいこんのみそしる	
7	金	★サーモンフライ ほうれんそうのしらあえ オニオンスープ	ごはん	鮭 鶏卵 パン粉 粉チーズ ほうれん草 もやし 人参 ちくわ	スキムミルク ☆パンキンケーキ	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ ほうれんそうのしらあえ オニオンスープ	
8	土	チキンカレー はんべんサラダ みかん	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 胡瓜 ブロッコリー		ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの にんじんスープ みかん	
10	月	★おでん りんご	さつまいもごはん	ごぼう天 ウインナー 大根 結びこんにやく 厚揚げ うずら卵	ミロ チーズ ベジタブル	オレンジジュース ベジタべる	さつまいもがゆ だいこんのにももの たまねぎのみそしる りんご	
11	火	けんこくきねんのひ						
12	水	★さかなのこんにあなか はるさめスープ とうもろこし	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こねぎ 春雨 白菜 小ねぎ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース とがりコーン	おかゆ にざかな はるさめスープ	
13	木	アイリッシュチュー チーズサラダ えだまめ	ごはん	牛肉 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ	スキムミルク ☆ミルクスコーン	ぎゅうにゅう バナナ	えだまめがゆ かぼちゃのにももの キャベツスープ	
14	金	ミネストローネ れんこんサラダ バナナ	ごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 ヤングコーン トマト缶 水煮大豆	スキムミルク ☆バレンタインクッキー	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ じゃがいものにももの トマトスープ バナナ	
15	土	ピピンパどん はんべんスープ オレンジ	むぎごはん	牛肉 人参 筍 山菜 たらこ もやし にんにく 生姜 白ねぎ ゴマ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん ブロッコリーのにももの オレンジ	
17	月	すぶた ツナサラダ バナナ	ごはん	豚肉 じゃが芋 蓮根 玉ねぎ 人参 ビーマン バイン缶 ツナ	カフェオレ バナナ アスパラガス	オレンジジュース きどりっこ	おかゆ さつまいものにももの キャベツスープ バナナ	
18	火	★さかなのみそに キャベツスープ パイナップル	みかんごはん	青魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 小ねぎ パイナップル ウイナー	スキムミルク ☆おからかりんどう	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ さかなのみそに キャベツスープ	
19	水	やきビーフン ♪ぶえんじる トマト	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 干し椎茸 豆腐 小ねぎ	スキムミルク ☆まるボーロ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの とうふのみそしる	
20	木	すきやきふうにこみ さつまいもサラダ パイナップル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき マロニー 豆腐 白菜 干し椎茸	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース バナナ	おかゆ さつまいものにももの マロニーのスープ	
21	金	★さかなのチーズやき あつあげのみそしる オレンジ	ごはん	厚身魚 玉ねぎ しめじ チーズ 厚揚げ キャベツ 小ねぎ	スキムミルク ☆クレープ	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ こうやどうふのにももの にんじんスープ	
22	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 えのき しめじ 小ねぎ 海苔		オレンジジュース ブリッツ	おかゆ かぼちゃのにももの パスタスープ りんご	
24	月	ふりかえきゅうじつ						
25	火	★おさかなハンバーグ だいずとにらいためもの ふのすまじる	ごはん	えそのすりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン 白ゴマ 水煮大豆 たらこ	☆みたらしだんご	ぎゅうにゅう マリービスケット	おかゆ すりみだんごのにももの とうふのすまじる	
26	水	スコッチーズ はくさいスープ えだまめ	ごはん	チーズ 合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏卵 牛乳 小麦粉	スキムミルク ☆フレンチトースト	りんごジュース バナナ	おかゆ じゃがいものにももの はくさいスープ	
27	木	おべんとうじさんび						
28	金	★さけのちゃんちゃんやき かきたまじる とうもろこし	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター 鶏卵 干し椎茸 えのき	☆にんじんゼリー	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ にざかな ふのみそしる	
29	土	こまつなのあんかけどん きびなごのからあげ キウイ	ぎょこくごはん	豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 味噌 きびなご キウイ		ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にんじんのそばろに こまつなのスープ	

## 食べる姿勢を習慣をつけよう

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直して見ましょう。見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界おもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

### 理想の姿勢

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつ  
かないように  
クッションな  
どを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に

今月の郷土料理

## ぶえん汁 (佐伯市・県南地方)

県南の豊後水道沿岸に伝わる郷土料理。獲れたての新鮮な魚で作る味噌汁のことで、漁の網に入っていた雑魚で作られていたそうです。塩をしていない新鮮な魚を使うので「ぶえん(無塩)汁」といいます。魚からだしが出るので、だしをとらないのに、とてもおいしい味噌汁です。

材料 (5人分)

- ・新鮮な魚5~10尾 (アジ・小鯛・イワシ等)
- ・白みそ150g
- ・豆腐半丁
- ・ねぎ適宜
- ・水5カップ
- ・酒少々

作り方

- ①魚はうろこと内臓を取り、よく洗う。
- ②鍋にお湯を煮立たせる。
- ③魚を入れる。
- ④みそと酒で味を調える。
- ⑤豆腐を入れる。
- ⑥お椀によそい、小ねぎをちらして完成。

※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。  
 ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。