

献立予定表



加布里保育園
令和2年4月



保育園の給食に慣れよう

保護者の皆様へ



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	水	★さけのしおやき かきたまじる きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	うめぼしごはん	鮭 切干大根 人参 胡瓜 マヨネーズ 鶏卵 小松菜 干し椎茸	スキムミルク ★おしむぎのマフィン	オレンジジュース ベジタべる	おかゆ さつまいものにも たまねぎのみそじる	
2	木	にくじゃが カレースパゲティサラダ トマト	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 深ねぎ パスタ	スキムミルク ★よもぎまんじゅう	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ	
3	金	★さかなのこんさいあんかけ あつあげのみそじる スナッパえんどう	ごはん	またら 生姜 人参 ごぼう 大根 小ねぎ 厚揚げ キャベツ 深葱	スキムミルク ★カステラ	りんごジュース かつばえびせん	おかゆ にざかな とうふのみそじる	
4	土	きつねうどん こざかなパワー バイナップル	うどん	玉葱 干し椎茸 人参 イナリ揚 げ いりこ 水煮大豆 黒ゴマ		ぎゅうにゅう さやえんどう	にこみうどん かぼちゃのにも りんご	
6	月	★ちくわのいそべあげ さつまいもサラダ きのコスープ	なつとうごはん	ちくわ 青のり さつま芋 胡瓜 人参 玉葱 鶏卵 ベーコン	ココア チーズ ベジタブル	ぎゅうにゅう ウエハース	さつまいもがゆ プロッコリーのにも なつとうじる	
7	火	チキンカレー ツナサラダ キウイ	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 に んにく ツナフレーク キャベツ	スキムミルク ★チココチップクッキー	ぎゅうにゅう ポテコ	おかゆ こうやどうふのにも キャベツスープ	
8	水	ハンバーグ ミルクチャウダー フライドポテト	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 牛乳 鶏卵 ビーマン パン粉 人参	スキムミルク ★マカロニきなこ	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ じゃがいものにも にんじんスープ	
9	木	とりのからあげ チーズサラダ かぼちゃのみそじる	ふきごはん	鶏肉 キャベツ トマト 人参 胡 瓜 コーン チーズ 南瓜 玉葱	スキムミルク ★シフォンケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ ささみのにも かぼちゃのみそじる	
10	金	★さけのクリームソースがけ はくさいスープ オレンジ	ごはん	鮭 生クリーム 玉葱 人参 しめ じ 白菜 小ねぎ オレンジ	★あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にざかな はくさいスープ オレンジ	
11	土	ミートスパゲティ アスパラガスのだいずあえ	バターロール	パスタ 合挽肉 玉葱 人参 カッ トトマト 粉チーズ 水煮大豆		ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも たまねぎのスープ	
13	月	★さかなのフレンチフライ たまごスープ キウイ	ごはん	またら トマト 玉葱 胡瓜 セロリ ほうれん草 干し椎茸 えのき	ミロ バナナ チーズ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ にざかな トマトスープ	
14	火	ベーコンエッグ はるキャベツのみそじる あつあげとこんさいのきんぴら	ごはん	鶏卵 ベーコン 厚揚げ ごぼう 人参 ひじき さやいんげん	スキムミルク ★やきとろもち	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ だいこんのにも ふのみそじる	
15	水	マーボーはるさめ ネバネバあえ やきかぼちゃ	ごはん	春雨 豚肉 生姜 干し椎茸 人 参 白菜 たけのこ 納豆 いら	スキムミルク ★オートミールクッキー	りんごジュース ベジタブル	かぼちゃがゆ プロッコリーのにも はるさめスープ	
16	木	★こぼんあげ ごぼうサラダ もずくスープ	ピースごはん	すりみ 山羊 おから 人参 干し 椎茸 鶏肉 蓮根 さつま芋	スキムミルク ★おふのラスク	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ すりみだんごのにも もずくスープ	
17	金	ぶたにくのしょうがやき だいこんのみそじる えだまめ	ごはん	豚肉 玉葱 人参 にんにく 生 姜 もやし 干し椎茸 大根	スキムミルク ★キャロットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	えだまめがゆ じゃがいものにも だいこんのみそじる	
18	土	ピビンバ はんぺんのすましじる オレンジ	むぎごはん	牛肉 人参 たけのこ 山菜 いら もやし 白葱 にんにく 生姜		ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	にこみうどん にんじんのそばろに オレンジ	
20	月	グラタン オニオンスープ トマト	♪ジャンバラヤ	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 プロ ッコリー しめじ ベーコン パスタ	スキムミルク チーズ キャラメルコーン	オレンジジュース バナナ	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ	
21	火	『おたんじょうかい』 カップそうめん はるやさいスープ いちご	そばろごはん	鶏肉 錦糸卵 絹さや そうめん トマト プロッコリー 人参 キャベツ	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ポテコ	おかゆ さつまいものにも そうめんのすましじる いちご	
22	水	★さかなのみぞれあえ ちんげんさいのスープ スナッパえんどう	ごはん	またら 大根 干し椎茸 小ねぎ ちんげん菜 鶏卵 人参 えのき	スキムミルク ★ミルクもち	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ こうやどうふのにも キャベツのみそじる	
23	木	ぶたじる さけのバスタサラダ バナナ	のりごはん	豚肉 大根 牛蒡 人参 玉葱 もやし 厚揚げ さつま芋 小葱	スキムミルク ★チーズケーキ	りんごジュース ブリッツ	おかゆ プロッコリーのにも ぐだくさんみそじる バナナ	
24	金	★さかなのチーズやき ふのみそじる とうもろこし	ごはん	鮭 玉ねぎ しめじ チーズ いり こ 麩 わかめ とうもろこし	スキムミルク ★ミルクティスコーン	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ さかなのみぞれに ちんげんさいのスープ	
25	土	おやこどん こんぶのかきあげ りんご	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深葱 昆布 ひじき 南瓜		オレンジジュース チーズ	おかゆ じゃがいものにも たまねぎのスープ	
27	月	かぼちゃコロケ キャベツスープ オレンジ	ごはん	合挽肉 南瓜 玉葱 人参 小麦 粉 鶏卵 パン粉 キャベツ	カフェオレ バナナ げんじバイ	りんごジュース ミレビスケット	かぼちゃがゆ ささみのにも キャベツスープ オレンジ	
28	火	★にざかな あつあげのびたし きのこのみそじる	ごはん	青魚 厚揚げ 小松菜 玉ねぎ えのき エリンギ しめじ 小ネギ	スキムミルク ★とうふドーナツ	ぎゅうにゅう マリービスケット	おかゆ にざかな とうふのみそじる	
29	水	しょうわのひ						
30	木	すきやきふうにくみ ポテトサラダ バイナップル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき 豆 腐 マロニー 干し椎茸 白菜	スキムミルク ★しおちんすこう	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ じゃがいものにも マロニーのスープ	

※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。

《保育園での給食目標》

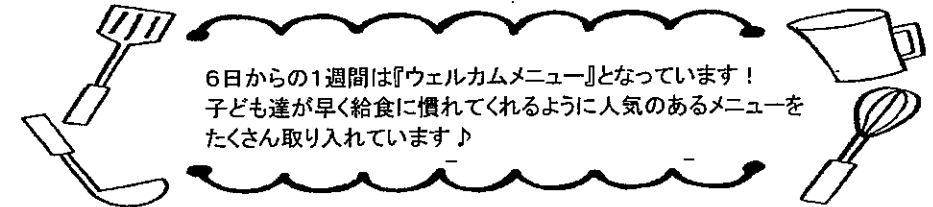
- ① 幼児の心身の成長に必要な個々に応じた望ましい食事を提供し楽しい一時を過ごす。
- ② 行事食や旬の食材を味わうことで食文化に親しむ。
- ③ 食事のマナーや衛生面、食べることの意味について子ども達に理解させる。

《食育のすすめ》

食を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”に取り組んでいます。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。子ども達が生涯健康で豊かな生活を送れるように園とご家庭の連携で子どもへの食育をすすめていきたいと思います。園では、三色食品群のボードを使って、食べものには栄養の働きにより3つのグループがあることを教えていきます。

《お願い》

園での給食目標に向け、ご家庭においては食事の前には手洗い、正しいお箸の持ち方で食べられるように、そして朝食を必ず摂らせ、おやつは時間を決めて与えるよう心がけて下さい。



6日からの1週間は『ウェルカムメニュー』となっています！
子ども達が早く給食に慣れてくれるように人気のあるメニューをたくさん取り入れています♪

今年度は食育の一環として世界の家庭料理を毎月取り入れていきます

今月の世界の家庭料理

ジャンバラヤ (アメリカ)

ジャンバラヤはアメリカ南部のスパイスの利いた米料理です。彩りも良く食欲をそそります。もともと、スペイン料理のパエリアに起源があり、ルイジアナ周辺を一時期支配していたスペイン人がアメリカに持ち込んだのではないかとされています。大きな鍋でたくさん作ってみんなで分け合っていることが多く、今ではバーベキューと並んでアウトドアパーティーの定番メニューになっています。ルイジアナ州では、スポーツ観戦の合間に売店で買って食べる人も多いそうです。

材料:(4人分)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 米2合 | たまねぎ(1cm角) 1/2個(100g) |
| 酒大さじ1/2(7g) | セロリー(1cm角) 10g |
| 塩小さじ1/2(3g) | にんじん(1cm角) 1/6本(33g) |
| パプリカ(粉) 3~4振り | むきえび50g |
| 鶏肉(2cm角) 60g | ウインナーソーセージ(5mm輪切り) 35g |
| 酒(下味用) 小さじ1/2(2.5g) | ピーマン(1cm角) 8g |
| 塩(下味用) ひとつまみ | 黄ピーマン(1cm角) 8g |
| ケイジャンスパイス(下味用) | 赤ピーマン(1cm角) 8g |
| 少々(1g) | ケイジャンスパイス少々(1g) |
| 油小さじ1(4g) | 塩こしょう少々(1g) |

作り方

1. 米は酒、塩、パプリカ(粉)を入れて炊く。
2. 鶏肉は、酒、塩、ケイジャンスパイスをまぶしてオーブンで焼く。
3. 油を熱して、たまねぎ、にんじん、セロリー、むきえび、ウインナーソーセージを炒める。
4. ピーマン3種類も加えて炒め、ケイジャンスパイス、塩、こしょうを加える。
5. 炊きあがったごはん、4の具と2の鶏肉をまぜる。