

献立予定表

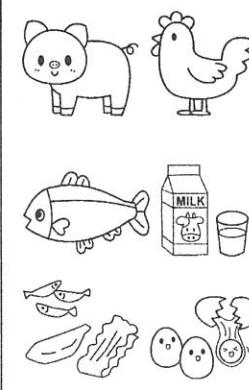
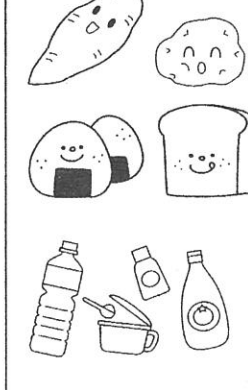
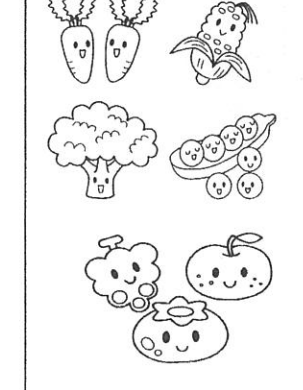
加布里保育園
令和2年5月

※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。
 ※ 延長保育は基本的におにぎりです。


加布里保育園では、ほし組保育室前の廊下に毎日の食材を紹介しています。

食材を3つの色に分けることで、園児たち1人ひとりが食べることを意味を理解し、自主的に『食を営む力』を育みます。毎日の生活の中で、子ども達に食の大切さを気づかせ、健康で豊かな生活を送れるように役立てて下さい。

三色食品群

赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
主に血や肉になって、体を作るものになります。	主にエネルギーになって、体を動かすものになります。	主に体の調子を整えて、病気をしないようにします。
		

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
1	金	★さけのなんばんづけ ふのすましじる えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 白ねぎ 人参 麩 わかめ 酢 砂糖 いりこ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ベジタブル	えだまめがゆ にざかな ふのすましじる
2	土	やきにくどんぶり キャベツのみそしる パナナ	もちむぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ビーマン イナリ揚げ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものミルクに パナナ
4	月	みどりのひ					
5	火	こどものひ					
6	水	ふりかえきゅうじつ					
7	木	とりのマーメレードやき エリンギのスープ コーンサラダ	のりごはん	鶏肉 マーメレード にんにく エリンギ レタス たけのこ	♪☆ソーダゼリー	りんごジュース チーズ	おかゆ ささみのものに にんじんスープ
8	金	★エビフライ そうめんのすましじる トマト	ぶえんずし	エビフライ 玉ねぎ 人参 そうめん 蒲鉾 鯛 小ねぎ ごぼう	スキムミルク ☆こいのぼりクッキー	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	トマトがゆ じゃがいものものに そうめんのすましじる
9	土	アマトリチャーナ オレンジ	ぶどうパン	ベーコン トマト缶 玉ねぎ にんにく 塩 オレンジ ぶどうパン		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん ブロッコリーのトマトに オレンジ
11	月	★さかなのようふうやき はくさいスープ スナックえんどう	ごはん	鮭 玉ねぎ ビーマン コーン マヨネーズ ケチャップ 人参 白菜	ミロ ポテコ チーズ	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ こうやどうふのもの やさいスープ
12	火	キャベツとはるさめのいためもの かきたまじる りんご	かつおふりかけ ごはん	春雨 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ いら かまぼこ 小ねぎ	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ さつまいものものに はるさめスープ りんご
13	水	カレースープ マカロニサラダ キウイ	ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 えのき レタス 白ねぎ いなり揚げ	ココア ☆チーズケーキ	りんごジュース まがりせんべい	おかゆ かぼちゃのものに パスタのスープ
14	木	★さかなのおろしやき フォーガー とうもろこし	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 深ネギ 水菜 フォー 鶏肉 白菜	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな フォーのスープ
15	金	とりのたつたあげ かぼちゃサラダ きのことスープ	ごはん	鶏肉 かぼちゃ ベーコン 胡瓜 人参 鶏卵 玉ねぎ 人参	カフェオレ ☆もちもちパン	オレンジジュース チーズ	おかゆ とりだんごのスープ かぼちゃスープ
16	土	おやこどん あげちくわ パナナ	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ちくわ 青のり 片栗粉		ぎゅうにゅう きどりっこ	にこみうどん だいごんのうまに パナナ
18	月	ベーコンエッグ きりぼしだいごんのにもものもずくスープ	ピースごはん	ベーコン きりぼしだいごん 人参 小松菜 鶏卵 蒲鉾 もずく	スキムミルク チョコリエール チーズ	オレンジジュース ベジタブル	おかゆ もずくスープ さつまいものにももの
19	火	《おたんじょうかい》はるまきかぶと コロコロサラダ コーンとわかめのスープ	うめごましおごはん	豚挽肉 たけのこ キャベツ 人参 いら 春巻きの皮 パプリカ	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ そうめんのスープ ブロッコリーのにももの ヨーグルト
20	水	★さかなのマリネ アスパラガスのスープ トマト	わかめごはん	まだら 玉ねぎ ビーマン セロリ 人参 アスパラガス	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	りんごジュース チーズ	えだまめがゆ だいごんのにももの たまねぎのスープ
21	木	ぶたにくのしょうがやき ポテトスープ えだまめ	ごはん	豚肉 人参 玉ねぎ もやし じゃが芋 ベーコン トマト	スキムミルク ♪☆マルゲリータ	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ ブロッコリーのトマトに ポテトスープ
22	金	★さかなのてりやき ふのみそしる ごまブロッコリー	ごはん	鮭 ごま 麩 玉ねぎ 人参 わかめ いりこ ブロッコリー 醤油	☆みるくもち	りんごジュース さやえんどう	おかゆ にざかな さやえんどう
23	土	カレーライス わふうパスタ パイナップル	だいずごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく しめじ ほうれんそう		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん じゃがいものみるくに パナナ
25	月	わふうオムレツ えのきのすましじる とうもろこし	ごはん	玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏挽肉 鶏卵 小ねぎ えのき わかめ	ミロ チーズ よくばりあられ	りんごジュース コロソ	おかゆ ブロッコリーのにももの キャベツスープ
26	火	♪★いわしバーグ きのこのみそしる オレンジ	ごはん	いわしのすり身 木綿豆腐 玉ねぎ 生姜 パン粉 しめじ えのき	スキムミルク ☆あげばん	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ にんじんのそぼろに たまねぎのみそしる オレンジ
27	水	おべんとうじさんび			カルピス ☆にんじんブリッツ	りんごジュース バナナ	おかゆ ポテトなっとう キャベツスープ
28	木	クリームシチュー だいごんとじゃこのサラダ パイナップル	コーンライス	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー しらす 大根 レタス	スキムミルク ☆ロシアンクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの だいごんスープ
29	金	★さかなのみぞれあえ いらとどうふのスープ パナナ	ごはん	まだら 大根 干し椎茸 かつお節 小ねぎ いら 豆腐 しめじ	スキムミルク ☆カブチーノケーキ	りんごジュース げんじパイ	おかゆ さかなのみぞれに どうふのすましじる パナナ
30	土	わかめラーメン きびなごのからあげ メロン	ラーメン	豚肉 白菜 人参 コーン わかめ きびなご メロン		ぎゅうにゅう ブリッツ	にこみうどん かぼちゃのにももの ヨーグルト



5月 イタリア マルゲリータ

マルゲリータは、イタリア料理のピザ（ピッツァ）の種類の一つで、ナポリピッツァの代表でもあります。バジルの緑、モッツァレラチーズの白、トマトソースの赤をイタリアの国旗に見立てたものです。

材料(1人前)

- 食パン (6枚切)1枚
- ミニトマト3個
- バジル (生)5枚
- 有塩バター5g
- ピザ用チーズ20g
- バジル (添え用)適量

作り方

準備。ミニトマトのヘタは取っておきます。有塩バターは室温に戻しておきます。

1. ミニトマトは半分に切ります。
2. ボウルに①を入れて、よく混ぜ合わせます。
3. 食パンに有塩バターと2を塗ります。
4. 1、バジル、ピザ用チーズを乗せます。
5. オープントースターでこんがり焼き色が付くまで8分程焼きます。食べやすい大きさに切ってバジルの添えたら完成です。

①ソース
ケチャップ大さじ1
しょうゆ小さじ1/2
砂糖小さじ1/2
オレガノ(乾燥)小さじ1/4