

# 献立予定表

## 加布里保育園 令和2年11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。  
 ※ 居残りおやつは基本的なおにぎりです。

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
2	月	★さかなのトマトソースがけ コンソメスープ とろろごし	ごはん	鮭 にんにく 玉葱 しめじ カット マト 人参 バジル はちみつ	ココア ポテコ パナナ	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ こうや豆腐のにも トマトスープ
3	火	<b>ぶんかのひ</b>					
4	水	ぶたじる ゴマヨサダ ランゴ	ひじきごはん	豚肉 牛蒡 人参 玉葱 さつま 大根 もやし 厚揚げ キャベツ	スキムミルク ★ホットケーキ	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ だいこんのみそしる さつまいものにも ランゴ
5	木	★とうふナゲット れんこんのきんぴら たまごスープ	ごはん	ツナ 木綿豆腐 片栗粉 玉ねぎ 蓮根 牛肉 糸こんにゃく	スキムミルク ★あんまん	オレンジジュース パナナ	おかゆ かぼちゃのにも あおなのスープ
6	金	<b>おべんとうじさんび</b>			カルピス ★かぶりっころー	りんごジュース チョコイス	おかゆ ポテトなっとう トマトスープ
7	土	きのこいりおやこどんぶり ござかなパワー バイナッブル	ざっくごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 深ねぎ 人 参 いりこ 黒ごま		ぎゅうにゅう チーズ	みそこみうどん さつまいものミルクに
9	月	★ツナのオムレツ チンゲンサイのスープ えだまめ	ふりかけごはん	ツナ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チンゲンサイ 椎茸 えのき	シスコーン チーズ	りんごジュース アスパラガス	おかゆ こうや豆腐のにも にんじんスープ
10	火	にじくじゃが ブロッコリーのスーダ とろろごし	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 椎茸 糸こんにゃく ハム もやし	スキムミルク ★シフォンケーキ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ ブロッコリーのにも たまねぎのスープ
11	水	★さかなのこんさいあんかけ ふのみそしる かき	ごはん	またら 生姜 人参 牛蒡 大根 小葱 ワカメ 麩 玉ねぎ 味噌	スキムミルク ★ふかしいも	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ にざかな ふのみそしる
12	木	ハヤシライス コーンサラダ キウイ	むぎごはん	牛肉 玉葱 人参 しめじ コーン キャベツ 胡瓜 トマト チーズ	スキムミルク ★バタークッキー	オレンジジュース たまごボーロ	おかゆ じゃがいものにも キャベツスープ
13	金	《七五三おたんじょうかい》ごまブロッコリー タクウインナー はんぺんスープ オレンジ	やきそば	豚肉 人参 キャベツ 玉葱 もやし 青のり 中華麺 マヨネーズ	りんごジュース ★おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう どうぶつっこ	おかゆ ささみのにも ほうれんそうのスープ みかん
14	土	そうめんちり きびなごのからあげ	さつまいも おにぎり	鶏肉 椎茸 白菜 春菊 あつあ げ 深葱 きびなご 片栗粉		りんごジュース チーズ	にこみうどん さつまいものミルクに
16	月	ハンバーグ ポテトサラダ きのこのみそしる	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 ビーマン お から じゃが芋 鶏卵 パン粉	スキムミルク パナナ チーズ	オレンジジュース ベジタブル	おかゆ じゃがいものにも やさいのスープ
17	火	やきにくふういため かまぼこのすましじる トマト	ごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし しめじ ビーマン 蒲鉾 小ねぎ トマト	ココア ★ちんすこう	ぎゅうにゅう ビスコ	トマトがゆ にんじんスープ さいいものにも
18	水	♪スタッフドクマラ オニオンスープ だいこんとじゃこのサラダ	ごましそ ごはん	さつま芋 玉ねぎ ベーコン チーズ ヨーグルト 牛乳 玉ねぎ	スキムミルク ★ラムシント	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも だいこんのスープ
19	木	★さかなのマヨコーンやき やさいのかすじる えだまめ	ごはん	鮭 マヨネーズ コーン 玉ねぎ えのき チーズ 大根 人参 酒粕	スキムミルク ♪☆とりごぼろサンド	オレンジジュース ハーベスト	えだまめがゆ にざかな やさのみそしる
20	金	★おでん りんご	しらすごはん	ウインナー 大根 牛蒡 とうも ろの卵 糸こんにゃく 厚揚げ	★フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ おでん どうふのすましじる りんご
21	土	ミートソースパゲティ キウイ	ぶどうパン	合挽肉 玉ねぎ 人参 バジル ト マト缶 粉チーズ コンソメ		りんごジュース パナナ	にこみうどん かぼちゃのにも ヨーグルト
23	月	<b>きんろうかんしゃのひ</b>					
24	火	ちくぜんに パスタサラダ パナナ	ごはん	鶏肉 人参 椎茸 蓮根 厚揚げ 大根 里芋 糸こんにゃく	カフェオレ ★マドレーヌ	りんごジュース げんじパイ	おかゆ ちくぜんに にんじんスープ パナナ
25	水	★さけのでりやき かいたまスープ オレンジ	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 鶏卵 カニカマ 小ねぎ オレンジ	スキムミルク ★あげパン	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ ささみのにも そうまのすましじる
26	木	クリームシチュー だいこんサラダ えだまめ	ごましそ ごはん	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 コーン ほうれん草 牛乳 豆乳	スキムミルク ★チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ じゃがいものミルクに だいこんのスープ
27	金	★さかなのたつたあげ じゃがいものすのもの とろろのみそしる	ごはん	青魚 大根 人参 胡瓜 ささみ 卵 豆腐 玉葱 わかめ	★フルーツヨーグルト	オレンジジュース どんがりコーン	おかゆ にざかな どうふのみそしる
28	土	♪とうろのドライカレー はるさめスープ りんご	ざっくごはん	木綿豆腐 牛挽肉 玉ねぎ 人参 コーン 春雨 わかめ ケチャップ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さいいものにも りんご
30	月	スーピーファン シューマイ みかん	ごはん	豚肉 むきエビ ビーフン 人参 玉ねぎ 豆乳 キャベツ もやし	スキムミルク カスタードケーキ チーズ	りんごジュース ルヴァン	えだまめがゆ じゃがいものうまい にんじんスープ



### 子どもの「肥満・痩せすぎ」



幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまう。逆に、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。しかし子どもによって、食欲やその適量は個人差があるもの。基準より体が小さい、大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり、食べることを強制したりするのは避けましょう。むしろ、どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が大きく影響していますので、大人が手本になって規則正しい生活習慣を送ることが大切です。

Q.子どものためのダイエット方法とは？

- A. 成長期の子どもですから、大人と同じダイエット方法をとると、臓器や骨の成長に悪影響を及ぼします。体重が減らなくても、身長が伸びれば肥満ではなく成長の子どもの特長。体をよく動かし、タンパク質をたっぷり取る食事を心がけて、体重を増やさず背が伸びるように努めましょう。
- 【こんなちょっとした工夫も効果あり！】
- ・おやつには、おなかにたまり、糖分の少ないものを与える。(…せんべい、など)
  - ・食事は汁物から始めさせ、先におなかを膨らませる。(…スープやみそ汁をメニューに！)
  - ・フライパンはテフロン加工ものを選び、なるべく調理で油を使わない。

ニュージーランドの家庭料理

## スタッフドクマラ

材料(2人分)

さつまいも 大2個	ヨーグルト 大さじ2
◎玉ねぎ 1/4個	牛乳 大さじ2〜
◎ベーコン 3〜4枚	モッツァレラチーズ 適量
◎塩こしょう 少々	ブラックペッパー 適量

作り方

- 1 籾摩芋は、よく洗った皮ごとラップに包んで柔らかくなるまでレンジにかけます。900Wで約5分〜10分。
- 2 玉ねぎ・ベーコンは、みじん切りにし、ベーコンは油が出るまで炒めて、玉ねぎを追加して更に炒め、塩こしょうで味付けする。
- 3 爪楊枝で籾摩芋を刺し中まで通るほど柔らかくなったらOK。
- 4 籾摩芋を半分に切り、皮が破れないように中身を出す。
- 5 中身をよくマッシュして、2を混ぜる。
- 6 更にヨーグルト・牛乳も加えてよく混ぜる。※牛乳は生地の固さによって減量・増量して下さい。
- 7 4を籾摩芋の中身を取り出した皮に詰め込む。
- 8 上からお好みでブラックペッパーとモッツァレラチーズを乗せるオーブンでチーズにいい焼き色がつくまで焼く。約200度で10分程度。皮ごとホクホク食べれます。

クマラはニュージーランドの先住民族マオリの言葉で「さつまいも」のことです。

