

献立予定表

加布里保育園
令和3年1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
4	月	むしどりのちゅうかあえ たまごスープ みかん	コーンじゃこ ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 椎茸 生姜 深ねぎ 白菜	スキムミルク ノール チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ かぼちゃのにも たまねぎのスープ みかん
5	火	あつあげのみそに こまつなのサラダ パナナ	ふりかけごはん	鶏肉 大根 水煮大豆 人参 里 芋 小ねぎ ベーコン 小松菜	スキムミルク ★レーズンむしパン	オレンジジュース おにぎりせんべい	おかゆ さといものにも とうふのみそる
6	水	★さかなのちゅうかふうからあげ ちんげんさいのスープ えだまめ	ごはん	鮭 すりごま オイスターソース 人参 えのき 椎茸 テンゲン菜	スキムミルク ★たかなトースト	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ にぎかな やさいスープ
7	木	まつかぜやき ふのすましじる トマト	ななくさがゆ	鶏挽肉 鶏卵 玉ねぎ 生姜 パ ン粉 白ゴマ 麩 人参 わかめ	ミロ ★さつまいもチップ	オレンジジュース チーズ	ななくさがゆ じゃがいものにも ふのすましじる
8	金	★さかなのおしおやき やさいのかすじる きんぴらごぼう	のりごはん	青魚 酒粕 こんにやく 人参 大 根 ごぼう 牛肉 糸こんにやく	★ぜんざい	ぎゅうにゅう マンナ	おかゆ ささみのにも ちんげんさいのスープ
9	土	カレーうどん にまめ りんご	うどん	豚肉 玉ねぎ 人参 うどん にま め カレールウ かつお節		ぎゅうにゅう パナナ	にこみうどん さつまいものにも
11	月	せいじんのひ					
12	火	★さけのちゃんちゃんやき えのきのすましじる バイナップル	ごはん	鮭 玉葱 人参 キャベツ もやし 味噌 えのき わかめ オレンジ	スキムミルク ★とうふドーナツ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーとトマトのにも にんじんスープ
13	水	マーボーどうふ もやしのナムル とうもろこし	ごはん	豚挽肉 生姜 玉ねぎ 人参 小 ねぎ 豆腐 胡瓜 白ごま もやし	カフェオレ ★シュガークッキー	りんごジュース ほしたべよ	おかゆ マーボーどうふ オニオンスープ
14	木	★おでん キウイ	わかめごはん	ごぼう天 大根 ウインナー しら たき 厚揚げ うずらの卵 キウイ	スキムミルク ★スコーン	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ おでん ほうれんそうのスープ
15	金	さつまいものてんぷら しらたまごうに みかん	のりのつくだに ごはん	さつま芋 青海苔 鶏卵 白玉 鶏卵 かつお菜 人参 大根	スキムミルク ★シフォンケーキ	ぎゅうにゅう フリッツ	さつまいもがゆ にぎかな キャベツスープ りんご
16	土	こまつなのあんかけどん あげちくわ パナナ	むぎごはん	豚挽肉 小松菜 人参 玉ねぎ 味噌 生姜 ちくわ パナナ		オレンジジュース ぼたぼたやき	にこみうどん じゃがいものにも パナナ
18	月	ベーコンエッグ わかめスープ えだまめ	すきやきごはん	鶏卵 ベーコン わかめ 春雨 人 参 玉ねぎ 牛肉 ごぼう	ミロ チーズ サッポロポテト	りんごジュース さやえんどう	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ
19	火	《おたんじょうかい》♪のりまきポー かぶのスープ オレンジ	たまごサンド	豚挽肉 ベーコン 人参 かぶ かぶの葉 鶏卵 のり	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ かぶのミルクに キャベツスープ オレンジ
20	水	★さかなのようふうやき きのこスープ ♪ガーリックポテト	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン ビーマン ケ チャップ マヨネーズ 白菜	★ナタデココヨーグルト	りんごジュース パナナ	おかゆ にぎかな はくさいスープ
21	木	がめに とうもろこし かつおのおひたし	ごはん	鶏肉 人参 大根 蓮根 糸こんに やく 里芋 厚揚げ 干し椎茸	スキムミルク ★くるみマフィン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さといものにも だいこんのスープ
22	金	★さかなのきのこあんかけ キャベツのみそる パナナ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干 し椎茸 カブ イナリ揚げ 小ねぎ	スキムミルク ★マーブルクッキー	ぎゅうにゅう マリー	おかゆ かぼちゃのにも キャベツのみそる
23	土	なつとくどん ポテトスープ バイナップル	むぎごはん	豚挽肉 納豆 小ねぎ ベーコン じゃが芋 人参 パセリ		オレンジジュース ビスコ	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト
25	月	★さけのクロック ごまブロッコリー とうふのみそる	なめたけごはん	鮭 コーン じゃが芋 玉ねぎ パ ン粉 鶏卵 すり胡麻 ブロッコリー	スキムミルク りんご ふんわりめいじん	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ こうどうふのふくめに トマトのスープ
26	火	とりのトマトチーズやき マカロニサラダ こまつなのスープ	ごはん	鶏肉 トマト チーズ マカロニ ベ ーコン 人参 胡瓜 鶏卵	★パンナコッタ	りんごジュース ボンがし	おかゆ じゃがいものにも パスタスープ
27	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ♪★ピロシキ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ りんごさつまいもの とうもろこし
28	木	ポトフ とうふとじゃこのサラダ みかん	ごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃ が芋 パスタ ヤングコーン	カフェオレ ★ホロボロクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ みかん
29	金	★さかなのこぼんあげ ねばねばあえ はくさいスープ	ごはん	えそのすり身 鶏挽肉 人参 さつ ま芋 ビーマン 蓮根 納豆 ニラ	スキムミルク ★おふのラスク	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ ブロッコリーのにも ふのすましじる
30	土	アマリチチャーナ りんご	ぶどうパン	ベーコン トマト缶 玉ねぎ コ ソメ 塩 ケチャップ りんご		オレンジジュース こつぶっこ	にこみうどん りんごのコンポート ブロッコリーのにも

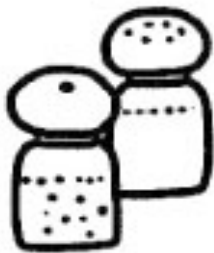
- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。



お手伝いのススメ 自立心が育ち好き嫌いも減る！



お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。



ロシアの家庭料理

ピロシキ

多くの具材が中に詰まったピロシキは、ボルシチと並んで有名なロシアの伝統料理です。給食ではパイ生地を使って作ります。



材料(2人前)

冷凍パイシート

(20×20cm) 2枚

豚ひき肉 100g

玉ねぎ 100g

春雨(乾燥) 10g

ゆで卵 1個

パセリ(生) 3g

①ウスターソース 大さじ2

①塩こしょう 小さじ1/4

①ナツメグ ふたつまみ

溶き卵 1個分

サラダ油 小さじ2

作り方 準備. オーブンは200℃に予熱しておきます。

1. 玉ねぎはみじん切りにします。

2. ゆで卵とパセリは、みじん切りにします。

3. バッドに春雨を入れ、キッチンバサミで1cm程に細かく切ります。

4. サラダ油を入れ中火にし、豚ひき肉を入れ炒めて火が通ったら、1を入れ炒めます。

5. 中火のまま3を入れ炒めます。豚ひき肉と玉ねぎの水分を、春雨が吸ったら2と①を入れ、混ぜ合わせます。

6. 全体に味が馴染んだら、火から下ろして、粗熱を取ります。

7. 冷凍パイシートを2等分に切って、6を1/4入れ折りたたみ、縁はフォークでしっかり閉じます。同じものを3個作ったら、溶き卵を表面に塗ります。

8. 200℃に予熱したオーブンで、パイシートに焼き色がつくまで15分程焼いたら、完成です。

