

献立予定表

加布里保育園
令和3年4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	木	かぼちゃのそぼろに うめマヨサラダ トマト	ふりかけごはん	鶏挽肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ ツナ 梅肉 もやし 胡瓜	☆あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ キャベツスープ かぼちゃのもの
2	金	★さかなのこぼんあげ えのきのすましじる とろろこし	のりごはん	えそのすり身 鶏肉 蓮根 ビーマン さ つま芋 人参 おから えのき 玉ねぎ	スキムミルク ☆もちもちパン	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ たまねぎのすましじる さつまいものうまに
3	土	にゅうえんしき(新入園児のみ) おべんとうじさんび				ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さかなのレモンむし だいこんのスープ
5	月	カレーライス コーンサラダ オレンジ	むぎごはん	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 にんにく コーン 胡瓜 もやし カニカマ オレンジ	スキムミルク チーズ ポテコ	りんごジュース ビスコ	おかゆ じゃがいものにも やさいスープ オレンジ
6	火	★さけのクロック わかめのたまごスープ えだまめ	ごはん	さけ コーン じゃが芋 チーズ パン粉 鶏卵 わかめ たまご 玉ねぎ えだまめ	カフェオレ ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ にんじんスープ さつまいものミルクに
7	水	★さかなのマヨコーンやき とうふときのこのスープ ひじきサラダ	ごはん	まだら コーン えのき マヨネーズ チーズ 豆腐 にら しめじ ししいけ ツナ	☆フルーツしらたま	りんごジュース バナナ	ひじきがゆ とろろのスープ にざかな
8	木	チキンなんぼん ブロッコリーのサラダ ふのみそしる	ごはん	鶏肉 鶏卵 ブロッコリー 人参 キャベツ ツ ササミ もやし 葱 玉葱 味噌	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 ふのみそしる ブロッコリーのにも
9	金	にくじゃが わふうパスタ いちご	ごはん	合挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 椎茸 糸こんにやく 深ネギ ほうれん草	スキムミルク ☆ホットケーキ	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ にくじゃが パスタスープ
10	土	さんしよどんぶり こざかなパワー ししいけとやさいのスープ	むぎごはん	鶏挽肉 鶏卵 スナップえんどう 生姜 いりこ さつま芋 黒ゴマ キャベツ		ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん かぼちゃのもの ヨーグルト
12	月	ベーコンエッグ はくさいスープ ひじきのごもくに	ピースごはん	鶏卵 ベーコン 白菜 人参 鶏肉 いん げん 白ゴマ ケチャップ 醤油 鶏がら	ミロ バナナ チーズ	オレンジジュース コロソ	ピースがゆ はくさいスープ ささみのにも
13	火	ミネストローネ チキンサラダ りんご	あおなのまぜ ごはん	ウインナー 水煮大豆 トマト缶 じゃが 芋 人参 キャベツ ヤングコーン	スキムミルク ☆おからかりんとう	りんごジュース エントリー	おかゆ じゃがいものトマトに キャベツスープ
14	水	★さかなのマリネ わかめスープ えだまめ	ごはん	まだら ビーマン 玉葱 人参 わかめ 春雨 セロリ 椎茸 枝豆 片栗粉	スキムミルク ☆チョコチップスコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな たまねぎのすましじる
15	木	ぶたじる ツナサラダ バナナ	なっとうごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし さつまいも 厚揚げ 大根 牛蒡 キャベツ 胡瓜	スキムミルク ☆レーズンむしぼん	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ やさいのみそしる さやえんどう バナナ
16	金	★さかなみそに そうめんのすましじる あつあけのにびたし	ごはん	青魚 生姜 深ネギ 素麺 玉ねぎ こね ぎ あつあけ 小松菜 豆板醤 味噌	スキムミルク ☆ドーナツ	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	おかゆ そうめんのすましじる ブロッコリーのうまに
17	土	やきラーメン キウイ	わかめおにぎり	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ラ ーメン玉 キウイ 塩だれ こねぎ		ぎゅうにゅう しろいふうせん	にこみうどん かぼちゃのもの バナナ
19	月	わふうオムレツ とうふのみそしる オレンジ	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 玉葱 人参 椎茸 豆腐 小ねぎ オレンジ 醤油 砂糖 味噌	スキムミルク チーズ シルバーヌ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ とうふのみそしる じゃがいものそぼろに オレンジ
20	火	★さかなのきのこあんかけ コールスローサラダ りんご	ごはん	まだら しめじ 椎茸 玉ねぎ 人参 キ ャベツ コーン トマト きゅうり カニカマ	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ やさいのみそしる とりにくのもの
21	水	クリームシチュー マカロニサラダ トマト	ごましごごはん	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコ リー コーン マカロニ ベーコン 胡瓜	スキムミルク ☆やさしとろこし	オレンジジュース バナナ	トマトがゆ にんじんスープ じゃがいものミルクに
22	木	『おたんじょうかい』 わふうからあげ ポテトサラダ かきたまスープ	せきはん	鶏肉 生姜 じゃが芋 ベーコン 胡瓜 人参 マヨネーズ 鶏卵 小松菜	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 ポテトスープ ブロッコリーのにも
23	金	★さかなのうめそやき あおなのおひたし レタスのスープ	ごはん	赤魚 人参 白ゴマ 玉ねぎ 梅肉 ほう れん草 イナリ揚げ もやし きゅうり	スキムミルク ☆コロッケパン	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ にざかな あおなのスープ
24	土	ピピンバ はんべんのスープ キウイ	むぎごはん	牛挽肉 人参 竹の子 もやし にら 山 菜 根深葱 にんにく 生姜 胡麻		ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト
26	月	★さかなのてりやき だいこんのみそしる やきかぼちゃ	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 大根 こねぎ イナリ 揚げ 南瓜 醤油 みりん 砂糖 味噌	スキムミルク バナナ チーズ	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ にざかな ふのみそしる
27	火	ちくぜんに はるさめサラダ とろろこし	ごはん	鶏肉 人参 大根 蓮根 厚揚げ 里芋 椎茸 糸こんにやく 春雨 ささみ 胡瓜	スキムミルク ☆たこやき	オレンジジュース ぼしたべよ	おかゆ ちくぜんに はるさめのスープ
28	水	ハヤシライス じゃがいものすのもの りんご	むぎごはん	牛肉 玉葱 しめじ 人参 じゃがいも 胡瓜 すりゴマ 酢 砂糖 りんご	ココア ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのもの ふのみそしる りんご
29	木	しょうわのひ					
30	金	★さかなのチーズみそやき ♪チヨルバ えだまめ	ごはん	まだら チーズ しめじ 玉ねぎ マヨネ ーズ 鶏肉 セロリ トマト缶 えだまめ	スキムミルク ☆ポテもち	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ オニオンのスープ ささみのにも

- ※ 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。

5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



保育園の給食に慣れよう



保護者の皆様へ

《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》

食事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ましょう。



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。このような状況でありますので、まだまだ気を緩めず、コロナに負けないよう頑張りましょう。



ルーマニアの家庭料理

チョルバ

ルーマニア語でスープの意味です。ルーマニアの家庭料理で、よく朝食代わりに飲まれています。

材料(1人分)	分量(g)
鶏モモ肉	20
玉ねぎ	18
人参	6
セロリ	5
サラダ油	1
A 鶏がらだし	0.8
水	100
ダイストマト缶	20
塩	0.8
レモン汁	1

1. 鶏もも肉は2cm角に切る。玉ねぎ、にんじん、セロリは1.5cm角に切る。
2. をサラダ油で炒め、Aを加えて具に火が通るまで煮る。
3. 仕上げにレモンを加える。

