

献立予定表

加布里保育園
令和3年5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	土	『こいのぼりこうしん』さけちらし そうめんのすましじる いちご	すしめし	鮭 錦糸卵 絹さや 玉ねぎ 人参 ひやむぎ 小ねぎ 白ゴマ		ぎゅうにゅう ベジタブル	にこみうどん ヨーグルト ブロッコリーのにも
3	月	けんぼうきねんび					
4	火	みどりのひ					
5	水	こどものひ					
6	木	★さかなのフレンチフライ とうふときのこのスープ キウイ	ごはん	まだら 胡瓜 トマト 玉ねぎ セ ロリ パセリ レモン汁 しめじ	スキムミルク ★マドレーヌ	りんごジュース ビスコ	おかゆ やさいのスープ こうやとうふのにも
7	金	ポークカレー ツナサラダ オレンジ	だいたごはん	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 に んにく キャベツ もやし ツナ	スキムミルク ★シフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ たまねぎのスープ じゃがいものにも オレンジ
8	土	わかめうどん ガーリックポテト パイナップル	うどん	鶏肉 玉ねぎ わかめ かまぼこ 小ねぎ じゃがいも バジル		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん かぼちゃのにも バナナ
10	月	ハンバーグ コーンとわかめのスープ えだまめ	ごはん	合挽肉 おから ビーマン 玉 人参 水煮大豆 卵粉 鶏卵	ミロ ポテコ チーズ	オレンジジュース げんじパイ	おかゆ ぐたくんみそしる さつまいものにも
11	火	★さかなのようふうやき かきたまスープ やきかぼちゃ	ごはん	鮭 玉ねぎ ビーマン コーン マ ヨネーズ 鶏卵 小松菜 椎茸	スキムミルク ★とうふドーナツ	りんごジュース マリー	おかゆ たまねぎのスープ にぎかな
12	水	あつあげのうまに わかめのナムル トマト	ゆやけごはん	鶏肉 人参 竹輪 水煮大豆 厚 揚げ 椎茸 小ねぎ 胡瓜	スキムミルク ★チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんスープ とうふとじゃがいものにも
13	木	★ちくわのいそべあげ チキンサラダ キャベツのみそしる	ごはん	竹輪 青海苔 鶏ささみ 人参 もやし 胡瓜 キャベツ 鶏卵	スキムミルク ★フレンチトースト	りんごジュース チーズ	おかゆ キャベツのみそしる ささみのにも
14	金	とりのみそマヨやき はんぺんスープ いらのたまごどじ	ごはん	鶏肉 玉葱 人参 はんぺん いら もやし 鶏卵 小ねぎ	★フルーツヨーグルト	オレンジジュース うすやきせんべい	おかゆ にんじんスープ ブロッコリーのにも
15	土	ミートスパゲティ キウイ	バターロール	合挽肉 玉葱 人参 カットマト チーズ バジル キウイ		ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ あおなのスープ さつまいものにも
17	月	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ オレンジ	のりごはん	鶏卵 ツナ 玉葱 人参 じゃが 芋 ブロッコリー チーズ	スキムミルク チーズ こつぶっこ	オレンジジュース アスパラガス	にんじんかゆ たまねぎのスープ かぼちゃのにも
18	火	やきにくふういため えのきのすましじる とうもろこし	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし し めじ ビーマン えのき わかめ	スキムミルク ★さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ とうふのスープ にんじんのにも
19	水	《おたんじょうかい》はるまきかぶと レタスのスープ メロン	たけのこごはん	豚肉 いら 春雨 キャベツ 玉 ねぎ 人参 春巻きの皮 レタス	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ レタススープ ささみのにも メロンヨーグルト
20	木	やきビーフン チンゲンサイのスープ りんご	ごはん	豚肉 ビーフン 人参 いら 椎 茸 チンゲンサイ えのき 鶏卵	スキムミルク ★チーズマフィン	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ じゃがいものスープ ブロッコリーのにも
21	金	★さかなのチーズやき わかめのみそしる スナックエンドウ	ごはん	鮭 玉葱 えのき パブリカ 人 参 豆腐 スナックえんどう	★いちごゼリー	オレンジジュース チーズ	おかゆ たまねぎのみそしる にぎかな
22	土	おやこどんぶり こぎかなパワー キウイ	むぎごはん	鶏肉 玉葱 人参 椎茸 鶏卵 深ネギ いりこ さつまいも ゴマ		ぎゅうにゅう レーズンサンド	おかゆ さつまいものにも バナナ
24	月	ベーコンエッグ きりぼしだいこんのにも ふのすましじる	ふりかけごはん	鶏卵 ベーコン 鶏肉 切干大根 人参 小松菜 麩 玉ねぎ	スキムミルク バナナ ホワイトロリータ	りんごジュース ハーベスト	おかゆ ふのすましじる かぼちゃのにも
25	火	★さかなのなんぼんづけ とうふのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 玉葱 人参 豆腐 小ね ぎ 味噌 枝豆	ココア ★バタークッキー	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ とうふのみそしる にぎかな
26	水	おべんとうじさんび			カルビス ♪★ホットク	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ トマトスープ じゃがいものにも
27	木	にくじゃが マカロニサラダ オレンジ	ごはん	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 椎茸 糸こんにゃく 深葱	スキムミルク ★キャロットケーキ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ パスタスープ にくじゃが オレンジ
28	金	★さかなのトマトチーズやき パスタスープ ♪あおのりポテト	ごましごはん	鮭 トマト チーズ ケチャップ バジル パスタ 玉ねぎ パセリ	★プリン	りんごジュース おっとと	おかゆ たまねぎのスープ ささみのにも
29	土	なつとくどん キャベツスープ バナナ	ざっこごはん	豚挽肉 納豆 小ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ バナナ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものにも バナナ
31	月	★さかなのごまだれやき あつあげのみそしる トマト	ごはん	青魚 ねりゴマ 醤油 厚揚げ 玉ねぎ わかめ 味噌 トマト	スキムミルク チーズ ポリンキー	オレンジジュース ムーンライト	おかゆ たまねぎのみそしる こうやとうふのにも

- ※ 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。

加布里保育園では、にじ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。

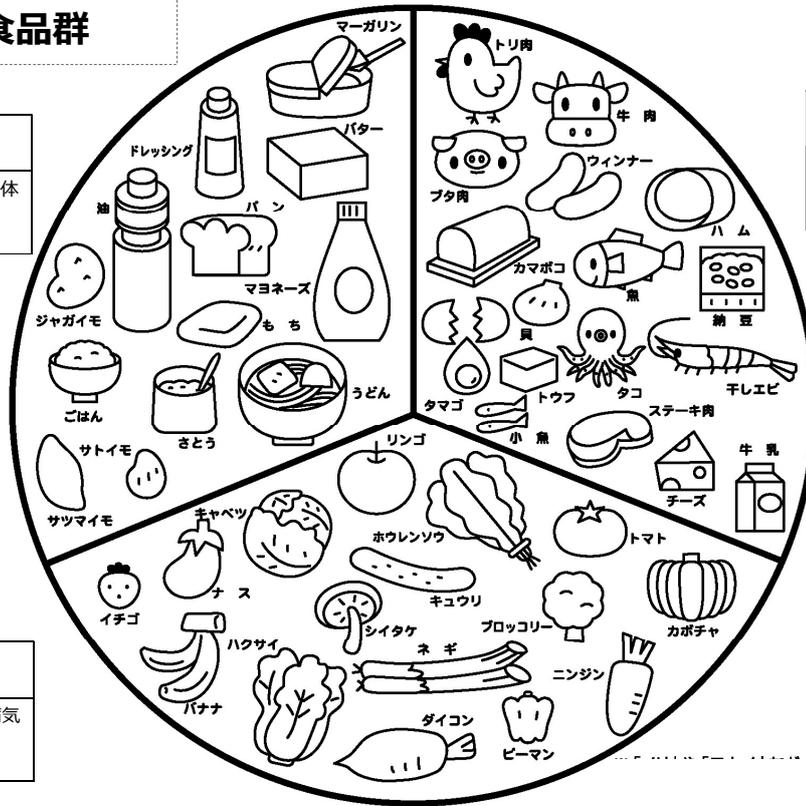
三色食品群

黄の仲間

主にエネルギーになって、体を動かすもとになります。

赤の仲間

主に血や肉になって、体を作るもとになります。



緑の仲間

主に体の調子を整えて、病気をしないようにします。

大韓民国の家庭料理

ホットク

材料(4人分)

白玉粉	30g
ホットケーキミックス	100g
塩	ひとつまみ
サラダ油	小1
ぬるま湯(40℃くらい)	大3+大3
●黒糖	20g
●ピーナッツ	20g
●シナモン	小1/2
●塩	ひとつまみ

ホは「胡」と書いて中国、トクは餅の意味で、中国人が食べる餅という意味です。時代を経て韓国の人たちの口に合うように変わっていき、今では中国の料理とはとらえられていないようです。

1. ボウルに白玉粉、ぬるま湯(大3)を入れて、粒がなくなるまで練る。
2. ①にホットケーキミックス、しお、油を入れる。ぬるま湯を少しずつ加えながら耳たぶくらいの硬さにする。ひとまとめにしてラップをかけて10分くらい寝かせる。
3. ピーナッツは細かく砕いてボールに●を入れて、混ぜておく。
4. ②を4等分にして丸く広げた生地中央に等分にした③を乗せて、中身が出ないようにしっかり包む。
5. フライパンに油(分量外、適量)をひき、④を並べる。中火にして片面がこんがり焼けたら、返してフライ返しで軽くつぶして薄くする。両面こんがり焼き色がついたら完成。