

献立予定表

加布里保育園
令和3年6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	火	やきビーフン わかめスープ とうもろこし	ごはん	豚肉 ビーフン 玉葱 人参 もやし キャベツ 椎茸 鶏肉 竹の子	☆フルーツかんでん	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ ビーフンのスープ さつまいものにも
2	水	★さかなのマリネ しめじのチキンスープ オレンジ	コーンライス	まだら トマト 胡瓜 セロリ ビーマン 春雨 しめじ 玉葱	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ にぎかな にんじんスープ オレンジ
3	木	あつあげのみそに ひじきサラダ キウイ	ごはん	鶏肉 ちくわ 里芋 こねぎ 椎茸 厚揚げ 大豆 ひじき 胡瓜	カフェオレ ☆ことうむしぼん	オレンジジュース バナナ	おかゆ とうふのもの キャベツスープ キウイ
4	金	ハヤシライス ポテトサラダ えだまめ	むぎごはん	牛肉 玉葱 しめじ 人参 じゃが芋 胡瓜 鶏卵 ベーコン	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも たまねぎのすましじる
5	土	きつねうどん あげちくわ バナナ	うどん	イナリ揚げ 玉ねぎ 人参 かつお節 昆布 うどん麺 小ネギ		ぎゅうにゅう ビスコ	にこみうどん かぼちゃのもの バナナ
7	月	★ツナのオムレツ コンソメスープ コールスローサラダ	ごはん	鶏卵 ツナ 玉葱 人参 じゃが芋 プ ロッコリー チーズ ケチャップ	スキムミルク パイのみ チーズ	りんごジュース バナナ	おかゆ やさいスープ ささみのにも
8	火	しおからあげ ナポリタン たまごスープ	ふりかけごはん	鶏肉 にんにく 生姜 バスタ 玉葱 人参 ビーマン 鶏卵 椎茸 わかめ	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ パスタスープ プロッコリーのにも
9	水	おべんとうじさんび			りんごジュース ☆ごまだんご	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ だいこんのみそじる こうやどうふのもの ヨーグルト
10	木	やさしいため きのこスープ バナナ	ごはん	豚肉 角天 キャベツ もやし 人参 ベーコン しめじ えのき エリンギ	スキムミルク ☆くるみマフィン	りんごジュース ブリッツ	おかゆ ほんめスープ じゃがいものそばろに
11	金	★おさかなハンバーグ たまねぎのすましじる えだまめ	ごはん	エソのすり身 玉葱 人参 いんげん わかめ えのき 枝豆 すり胡麻	スキムミルク ☆カルビドーナツ	オレンジジュース コロソ	えだまめがゆ さつまいものにも たまねぎのすましじる
12	土	とうふのドライカレー はんげつたまご オレンジ	むぎごはん	豚挽肉 木綿豆腐 玉葱 人参 しめ じ コーン 鶏卵 オレンジ		りんごジュース チーズ	にこみうどん じゃがいものにも オレンジ
14	月	★さかなのマヨコーンやき かきたまじる キウイ	ごはん	鮭 コーン チーズ 玉ねぎ えのき 小松菜 鶏卵 人参 椎茸	シスコーン チーズ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ ほんめスープ ささみのにも
15	火	はっばうさい チキンサラダ トマト	のりたまごはん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 ヤングコ ーン 椎茸 うずら卵 蒲鉾	スキムミルク ☆チーズケーキ	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ キャベツスープ こうやどうふのもの
16	水	ポトフ だいこんサラダ とうもろこし	トアロスコンブルポ	ウインナー キャベツ じゃが芋 ヤン グコーン 椎茸 水煮大豆 バスタ	スキムミルク ☆バタークッキー	ぎゅうにゅう パニラアンズ	おかゆ だいこんのすましじる じゃがいものにも
17	木	★さかなのちゅうかあげ あつあげのにげたし えのきのみそじる	ごはん	まだら オイスターソース すりごま 厚揚げ 小松菜 えのき 玉ねぎ	☆あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ にんじんスープ かぼちゃのうまに
18	金	とりのマーメイドやき レタスのスープ きりぼしだいこんのもの	のりごはん	鶏肉 マーメイド レタス 人参 玉 ねぎ 鶏卵 切干大根 小松菜	スキムミルク ☆ポテトチップス	りんごジュース チーズ	おかゆ にぎかな レタスのスープ
19	土	あんかけチャーハン しゅうまい パイナップル	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 葱 かにかま 深ねぎ 小松菜 豚肉 餃子の皮		ぎゅうにゅう バナナ	いもがゆ とうふのもの やさいスープ
21	月	めだまやき きのこととうふのスープ ひじきのごもくに	ごはん	鶏卵 ベーコン こまつな 豆腐 椎茸 しめじ 人参 鶏肉 ひじき 水煮大豆	スキムミルク バナナ ベジタブル	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ とうふのすましじる じゃがいものそばろに
22	火	『おたんじょうかい』★エビフライ はんべんのスープ キウイ	さんしょくごはん	エビフライ はんべん 玉ねぎ 人参 こねぎ キウイ 鶏挽肉 鶏卵	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう リッツ	おかゆ にぎかな プロッコリーのスープ ヨーグルト
23	水	ちくぜんに コーンサラダ オレンジ	ごはん	鶏肉 じゃがいも 大根 厚揚げ 蓮 根 深ネギ 糸こんにゃく 椎茸	スキムミルク ☆マカロニさなこ	りんごジュース バナナ	おかゆ キャベツスープ ちくぜんに オレンジ
24	木	キャベツとはるさめのいためもの かまぼこのすましじる とうもろこし	なめたけごはん	豚肉 春雨 キャベツ ニラ 玉葱 人 参 かまぼこ 小ねぎ えのき	ミロ ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ かぼちゃのもの そうめんのすましじる
25	金	★さかなのみぞれあえ ふのみそじる えだまめ	ごはん	まだら 大根 椎茸 かつお節 小ね ぎ 鮭 わかめ 玉葱 枝豆	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ふのみそじる さつまいものにも
26	土	やきそば バナナ	ロールパン	豚肉 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 角天 マヨネーズ かつお節 バナナ		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	にこみうどん プロッコリーのにも バナナ
28	月	むしどりのちゅうかあえ やきかぼちゃ たまごのスープ	わかめごはん	鶏肉 ビーマン 人参 深ネギ 玉ね ぎ 生姜 かぼちゃ 鶏卵 わかめ	スキムミルク かきもち チーズ	オレンジジュース うすやきせんべい	おかゆ やさいスープ かぼちゃのそばろに
29	火	マーボーはるさめ キャベツのうめヨサダ メロン	ごはん	豚挽肉 春雨 筍 人参 白菜 キャ ベツ ツナ 梅干し もやし コーン	スキムミルク ☆もちもちパン	りんごジュース バナナ	おかゆ ほんめスープ とりにくのもの
30	水	★やきざかな とうふとわかめのサラダ たまねぎのみそじる	ごはん	鮭 豆腐 じゃこ わかめ コーン 玉 ねぎ イナリ揚げ 小ねぎ 味噌	☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にんじんスープ こうやどうふのもの

- ※ 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。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。



朝ごはんを食べて元気な1日



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べるのが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元氣もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



ポルトガルの家庭料理 アロスコンプルポ

アロスはスペインやポルトガルの米料理です。プルポはタコという意味で、ポルトガル風タコ飯です。

材料(1人分)	分量(g)
玉ねぎ	1.5
にんにく	1
タコ	25
オリーブ油	3
A コンソメ	1.5
オイスターソース	0.5
ダイストマト缶	35
塩	0.2
米	70
水	75

作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切りに、にんにくはみじん切りにする。
2. タコは 1.5 cm角の乱切りのする。
3. 鍋にオリーブ油を引き、1を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら2とAを入れて煮込む。
4. 炊飯器に米と水、3を入れて、炊飯する。

