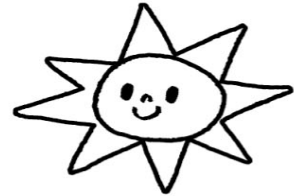


献立予定表

加布里保育園
令和3年8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
2	月	ちくぜんに ブロッコリーのサラダ キウイ	ごはん	鶏肉 玉葱 大根 人参 厚揚げ 深葱 里芋 蓮根 糸こんにゃく	スキムミルク ポテコ パナナ	オレンジジュース ぼたぼたやき	おかゆ ちくぜんに こまつなのスープ
3	火	★さけのなんばんづけ ふのみそしる とうもろこし	かつおごはん	鮭 玉葱 パプリカ 深葱 おくら し らす わかめ 胡瓜 鶏卵 麩	スキムミルク ★バタークッキー	りんごジュース アスパラガス	おかゆ にぎかな ふのみそしる
4	水	わふうオムレツ はるさめサラダ はくさいスープ	ごはん	鶏挽肉 人参 玉葱 小葱 春雨 ささみ 胡瓜 白菜 鶏肉 鶏卵	★プリン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ はくさいスープ じゃがいものうまに
5	木	やさしいため にらととうふのスープ えだまめ	のりたまごはん	豚肉 人参 キャベツ 角天 もやし にら 豆腐 椎茸 枝豆	ココア ★レモンケーキ	オレンジジュース コロソ	おかゆ たまねぎのすましじる さつまいものにも
6	金	★ちくわのカレーあげ はるさめスープ あつあげとごぼうのきんぴら	ごはん	ちくわ カレー粉 わかめ 春雨 に んじん 椎茸 厚揚げ ごぼう	スキムミルク ★カステラ	りんごジュース バナナ	おかゆ とうふのもの にんじんスープ
7	土	なすとトマトの Pasta オレンジ	ぶどうパン	ベーコン 長茄子 トマト缶 人参 玉葱 バジル オリーブ油 パスタ		ぎゅうにゅう げんじパイ	にこみうどん オレンジ ブロッコリーのにも
9	月	ふりかえきゅうじつ					
10	火	とりのからあげ スパゲティサラダ とうふのすましじる	♪ジョロフライス	鶏肉 にんにく 生姜 パスタ 人参 胡瓜 ベーコン 鶏卵 豆腐	スキムミルク ★スコーン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にぎかな やさしいのみそしる
11	水	にくじゃが わかめのナムル パイナップル	ごはん	合挽肉 人参 玉葱 じゃが芋 糸 こんにゃく 深葱 わかめ 胡瓜	スキムミルク ★シフォンケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ にくじゃが ほうれんそうのスープ
12	木	★さかなのおろしやき なっとうじる トマト	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 レモン汁 深葱 豆腐 牛蒡 玉葱 納豆	★フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ なっとうじる ブロッコリーのにも
13	金	おべんとうじさんび			スキムミルク ★むしパン	オレンジジュース たまごボーロ	おかゆ かぼちゃのにも そうめんのすまし
14	土	おべんとうじさんび				ぎゅうにゅう ブリッツ	にこみうどん さつまいものにも
16	月	めだまやき キャベツスープ きりぼしだいこんのもの	ごはん	鶏卵 ベーコン ケチャップ キャベ ツ 鶏肉 人参 小松菜 切干大根	スキムミルク バナナ ばかうけ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ キャベツスープ こうやどうふのもの
17	火	★こぼんあげ ひききサラダ なすのみそしる	うめぼしごはん	エソすり身 鶏挽肉 いんげん に んじん 椎茸 蓮根 さつま芋	スキムミルク ★おふのラスク	りんごジュース あんぱんまんビスケット	ひきかやゆ にぎかな なすのみそしる
18	水	★さかなのようふうやき たまごスープ トマト	ごはん	鮭 コーン 玉葱 ビーマン チーズ たまご わかめ 人参 マヨネーズ	スキムミルク ★ポテトもち	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ にんじんスープ ブロッコリーのにも
19	木	ミネストローネ ごまじゃぶサラダ ぶどう	わかめごはん	ウインナー 玉葱 人参 水煮大豆 ヤングコーン ブロッコリー パスタ	スキムミルク ★チョコレートケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ トマトスープ じゃがいものにも
20	金	パンクキンシュウ トマトとじゃこのサラダ オレンジ	コーンライス	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 コーン ブロッコリー トマト レタス しらす	スキムミルク ★シュガークッキー	りんごジュース プチゼリー	おかゆ やさいスープ かぼちゃのクリームに
21	土	なっとううどん レバーのあまからあげ パナナ	うどん	納豆 梅干し おくら 小ねぎ しら す かつお節 レバー うどん種		ぎゅうにゅう とんがりコーン	にこみうどん じゃがいものにも パナナ
23	月	★さかなのピカタ えのきのみそしる わふうパスタ	ごはん	鮭 鶏卵 パセリ えのき わかめ 玉ねぎ ほうれん草 ベーコン	スキムミルク チーズ エアリアル	オレンジジュース ウエハース	おかゆ パスタスープ こうやどうふのもの
24	火	「おたんじょうびかい」♪チキンソー ちゅうかコーンスープ オレンジ	♪えだまめじゃこ ごはん	鶏肉 にんにく 南瓜 玉ねぎ ス ッキーニ 人参 なす パプリカ	★おたんじょうデザート	りんごジュース ルヴァン	おかゆ とうふのスープ ブロッコリーのにも オレンジ
25	水	ハヤシライス かいそうのすみそあえ パイナップル	むぎごはん	牛肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 胡瓜 キャベツ 味噌 白ゴマ	スキムミルク ★まるボーロ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにも そうめんのスープ
26	木	★さかなのフレンチフライ パスタスープ えだまめ	のりごはん	まだら 胡瓜 セロリ トマト 玉葱 パスタ 人参 パセリ レモン汁	ミロ ★マドレーヌ	りんごジュース ビスコ	えだまめがゆ にぎかな パスタスープ
27	金	ハンバーグ にんじんのグラッセ きのことスープ	ごはん	合挽肉 人参 玉葱 ビーマン パ ン粉 鶏卵 牛乳 有塩バター	スキムミルク ★あげぼん	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのもの やさしいスープ
28	土	やきラーメン しゅうまい パナナ	ラーメン	豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 キャベ ツ 小ねぎ ラーメン玉 シュウマイ		オレンジジュース ベジتابる	にこみうどん さつまいものにも パナナ
30	月	とりのてりやき マカロニサラダ わかめとコーンのスープ	ごはん	鶏肉 玉葱 マカロニ 胡瓜 人参 鶏卵 ツナ わかめ コーン 深葱	スキムミルク キャラメルコーン チーズ	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ ささみのにも にんじんのすましじる
31	火	かぼちゃのてんぷら わかめのみそしる こまつなのおひたし	かしわごはん	南瓜 青のり ふ 玉ねぎ 人参 小松菜 イナリ揚げ もやし 白ゴマ	スキムミルク ★バナナケーキ	りんごジュース まがりせんべい	おかゆ ふうのすましじる かぼちゃのミルクに

- ※ 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。



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。



夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）



落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



ガーナ共和国の家庭料理 ジヨロフライス

見た目はピラフに似ています。名称は「ウォロフ族の飯」に由来します。ガーナの炊き込みご飯です。保育園では給食用にアレンジして作ります。

材料(4.5人分)

米 2合(300g)
 鶏手羽元 8~10本
 玉ねぎ 1個(200g)
 コーン 40g
 人参 40g
 サラダ油 大さじ3
 塩、こしょう 各少々

A水

しょうが、にんにく (各すりおろす) 各1片
 ローリエ 1枚
 固形ブイヨン 1個
 カレー粉 小さじ¼
 塩 小さじ½
 トマトペースト 大さじ1
 トマト水煮缶詰(ダイスタイプ)½(200g)

3カップ

Bローリエ

1枚
 チリパウダー、
 ナツメグパウダー 各小さじ1
 塩 小さじ½

つくり方

- 1、米はさっと洗って水気を切ります。玉ねぎは薄切りにします。
- 2、鍋に鶏手羽元と玉ねぎ½量、【A】を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をして30分ほど煮てスープをとります。
- 3、別の厚手の鍋にサラダ油大さじ3を中火で熱し、残りの玉ねぎをしんなりするまで炒めます。トマトペーストを加えてなじむまで炒め、トマト水煮缶詰を加えて3~4分つぶしながら煮てペースト状にします。
- 4、3にBと2のスープのスープ2カップを加えて混ぜ、沸騰したら米を加えて混ぜ、平らにならして人参、コーンを入れ、蓋をします。弱火で12分炊き、蓋をして10分蒸らします。
- 5、フライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、2の鶏手羽元を取り出して並べ入れ、こんがり全体を焼いて塩、こしょうをふります。
- 6、4を軽く混ぜて器に盛り、5を添えます。