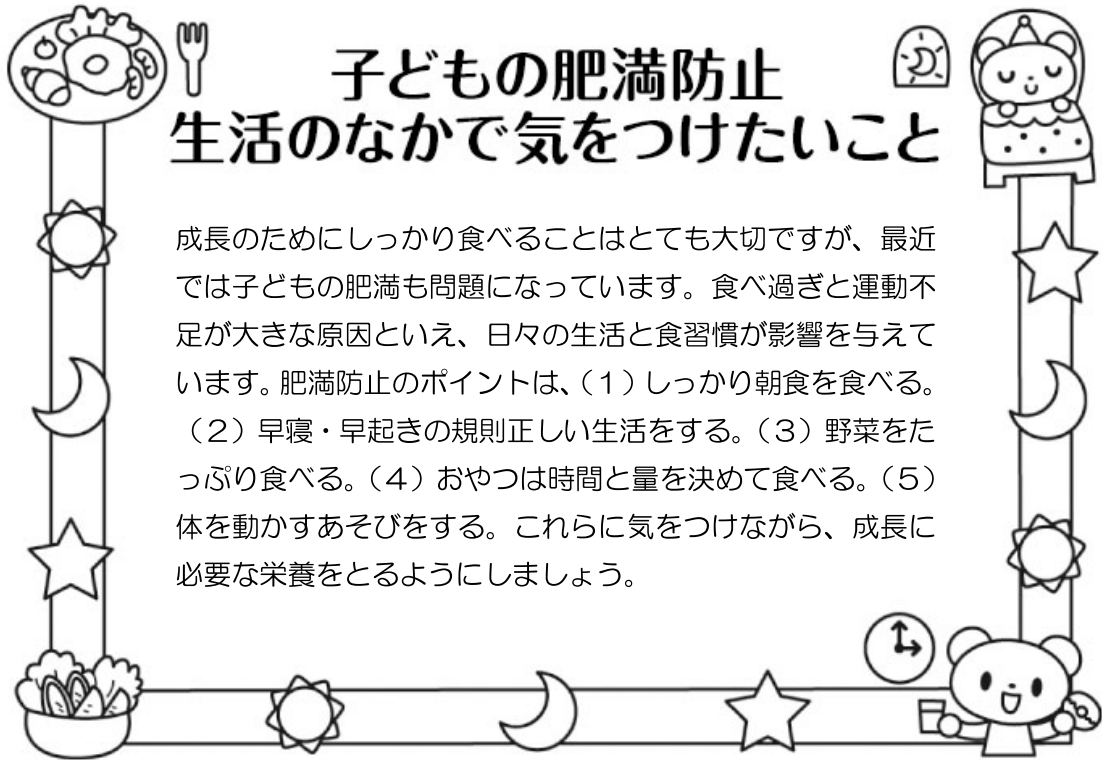


献立予定表

加布里保育園
令和3年11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	月	★ツナのオムレツ はくさいスープ キウイ	かつおふりかけ ごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ジャが芋 チーズ	カフェオレ チーズ パームクーヘン	りんごジュース さやえんどう	おかゆ はくさいスープ じゃがいもとブロッコリーのにももの
2	火	にくじゃが ごぼうサラダ みかん	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが 芋 糸こんにゃく 椎茸 白ごま	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ にくじゃが そうめんスープ みかん
3	水	ぶんかのひ					
4	木	★さかなのマヨネーズやき ふのみそしる トマト	ごはん	鮭 玉ねぎ えのき マヨネー ズ 麩 わかめ 味噌 トマト	スキムミルク ☆ポテトチップ	オレンジジュース チョコイス	おかゆ さかなのトマトに ふのみそしる
5	金	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆おからクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	けんちんうどん ささみのヨーグルトあえ パナナ
6	土	なつとくどん はるさめスープ オレンジ	むぎごはん	豚挽肉 納豆 小ねぎ 春雨 人参 玉ねぎ わかめ 押麦		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ なつとくスープ さつまいものトトロ
8	月	とりのゴママヨやき ガーリックポテト かきたまスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ しめじ 子ねぎ じゃが芋 ガーリックパウダー	ココア バナナ チーズ	オレンジジュース ブリッツ	おかゆ かぼちゃのにももの そうめんのスープ
9	火	★こぼんあげ わかめスープ ごまブロッコリー	うめぼしごはん	えそのすり身 鶏挽肉 さつま 芋 人参 山芋 蓮根 おから	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ すりみだんごのにももの はるさめスープ
10	水	キャベツとはるさめのいためもの にらとうふのスープ とうもろこし	のりごはん	豚肉 春雨 ビーマン 人参 キャベツ にら 豆腐 玉ねぎ	☆フルーツヨーグルト	りんごジュース げんじパイ	おかゆ ささみのにももの とうふのみそしる
11	木	ぶたじる かぼちゃサラダ えだまめ	ひじきごはん	豚肉 里芋 人参 大根 ごぼ う もやし 玉ねぎ 厚揚げ	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの くだくさんみそしる
12	金	《おたんじょうかい》ミートスパゲティ ミルクチャウダー オレンジ	★フィッシュバーガー	鮭 合挽肉 トマト缶 玉ねぎ 人参 にんにく バジル	りんごジュース ☆おたんじょうケーキ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ じざかな パスタスープ ヨーグルト
13	土	そうめんりん キウイ	さつまいもおにぎり	鶏肉 玉ねぎ 白菜 春巻 厚 揚げ 素麺 鶏ガラ さつま芋		ぎゅうにゅう マリー	にこみうどん さつまいものうまに
15	月	とりのトマトムニエル かまぼこのすましじる えだまめ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ しめじ 蒲鉾 玉 ねぎ 人参 小ねぎ 枝豆	カフェオレ ベジタブル チーズ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ ブロッコリーのにももの たまねぎのみそしる
16	火	★さかなのおしおやき ねばねばあえ やさいのかすじる	ごはん	青魚 納豆 キャベツ にんじ ん ニラ 大根 板こんにゃく	スキムミルク ☆アメリカンドッグ	りんごジュース アスパラガス	おかゆ じざかな なつとうのみそしる
17	水	さいのものをぼろに さけのパスタサラダ みかん	ごはん	鶏挽肉 里芋 椎茸 玉ねぎ 深ねぎ マカロニ 鮭 胡瓜	スキムミルク ☆シュガークッキー	オレンジジュース ベジタべる	おかゆ さいのものをぼろに ブロッコリーのスープ
18	木	♪★ブルーザラ チーズサラダ とうもろこし	ごましごごはん	白身魚 むきエビ ブロッコリー なす 玉ねぎ にんにく	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものにももの キャベツスープ
19	金	やきにくふういため えのきのみそしる パナナ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし しめじ わかめ えのき	スキムミルク ☆レモンケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ ささみのにももの たまねぎのスープ
20	土	やきそば キウイ	バターロール	豚肉 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ かつお節 焼きそば麺		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	にゅうめん さつまいものにももの パナナ
22	月	★さけのしょうがやき とうふのみそしる トマト	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 豆腐 わか め イナリ揚げ トマト	ミロ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ じざかな とうふのみそしる
23	火	きんろうかんしゃのひ					
24	水	チキンなんぼん オニオンスープ コールスローサラダ	ごはん	鶏肉 鶏卵 タルタルソース 玉ねぎ ベーコン 人参	スキムミルク ☆チーズケーキ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ じゃがいものにももの オニオンスープ
25	木	★おでん みかん	のりたまごはん	牛蒡巻き ウィンナー 大根 結びこんにゃく うずらの卵	スキムミルク ☆むしぼん	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とりつくねのにももの だいこんのスープ
26	金	キーマカレー こまつなごのみそしる りんご	むぎごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが 芋 にんにく 小松菜 もやし	スキムミルク ☆チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ こまつなごのスープ じゃがいものうまに りんご
27	土	おやこどん きびなごのからあげ パナナ	ざつこごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 椎茸 人 参 深ねぎ きびなご 醤油		りんごジュース たまごボーロ	にこみうどん ブロッコリーのにももの パナナ
29	月	めだまやき だいこんのみそしる えだまめ	れんこんとベーコン のたきこみごはん	鶏卵 大根 玉ねぎ イナリ揚 げ 枝豆 蓮根 えのき	シスコーン チーズ	ぎゅうにゅう オールレーズン	おかゆ さいのものをにももの だいこんのみそしる
30	火	★さかなのみぞれあえ やきかぼちゃ しいたけとやさいのスープ	ごはん	まだら 大根 かつお節 椎茸 小ねぎ かぼちゃ 鶏卵	スキムミルク ☆ピザ	オレンジジュース バナナ	おかゆ じざかな ふのみそしる

- ※ 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。



子どもの肥満防止 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは、(1)しっかり朝食を食べる。(2)早寝・早起きの規則正しい生活をする。(3)野菜をたっぷり食べる。(4)おやつは時間と量を決めて食べる。(5)体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。

クロアチアの家料理 ブーザラ

クロアチア語で「シチュー」という意味です。魚介をトマト、にんにく、オリーブ油で煮込んだ料理です。



材料 (2人分)



白身魚	35 g
ブラックタイガー	25 g
塩コショウ	少々
ブロッコリー	20 g
なす	15 g
玉ねぎ	15 g
にんにく	1.7 g
オリーブ油	3 g
ホールトマト	55 g
白ワイン	10 g
コンソメ	1.7 g
塩こしょう	0.3 g

作り方

1. 白身魚は一口大に切っておく。ブラックタイガーは皮と尾を取り、2等分に切っておく。塩・こしょうで下味をつけておく。
2. ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
3. なすは半月切り、玉ねぎはくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、なすと玉ねぎを入れて炒める。
5. 潰したホールトマト・白ワイン・コンソメを加えて、沸騰してきたら、1を加えて煮こむ。
6. ブロッコリーを加えて、塩・こしょうで味をととのえる。

