献立予定表

加布里保育園
令和3年12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	水	あつあげのみそに もやしのナムル　とうもろこし	かつおふりかけ ごはん	鶏肉　厚揚げ　鶏卵　さといも　人参 玉葱　小葱　胡瓜　薄揚げ　もやし	スキムミルク ☆スイートポテト	りんごジュース ビスコ	おかゆ　とうふのすましじる さといものにもの　みかん
2	木	やさいいため えのきのすましじる　パイナップル	ごはん	豚肉　人参　玉葱　もやし　キャベツ 角天　えのき　わかめ　とうもろこし	スキムミルク ☆スコーン	オレンジジュース チーズ	おかゆ　にんじんスープ さつまいものにもの
3	金	★おさかなハンバーグ けんちんじる　なめたけあえ	ごはん	えそのすりみ　人参　さやいんげん 大根　ごぼう　豆腐　小葱　玉葱	☆フルーツかんてん	ぎゅうにゅう プリッツ	おかゆ　すりみのにもの けんちんじる
4	土	きつねうどん　にまめ　みかん	うどん	うどん麺　薄揚げ　椎茸　玉葱　深葱 にまめ　みかん　かつお節　昆布		ぎゅうにゅう マンナ	にこみうどん かぼちゃのうまに
6	月	★さかなのうめみそやき ふのすましじる　バナナ	ごはん	まだら　梅肉　胡麻　麸　玉葱　わか め　味噌　人参　キウイ　塩コショウ	スキムミルク チョコフレーク　チーズ	オレンジジュース バニラロアンヌ	おかゆ　にざかな ふのすましじる
7	火	ちくぜんに かいそうのすみそあえ　りんご	ごはん	鶏肉　人参　里芋　大根　蓮根　深葱 厚揚げ　糸こんにゃく　椎茸　海草	スキムミルク ☆オートミールクッキー	りんごジュース ムーンライト	おかゆ　ちくぜんに キャベツスープ　りんご
8	水	★サーモンのシチュー はるさめサラダ　オレンジ	ごましそごはん	鮭　かぶ　人参　玉葱　ほうれん草 牛乳　豆乳　鶏卵　鶏ささみ　胡瓜	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ　さつまいものにもの かぶのとうにゅうスープ　オレンジ
9	木	チキンなんばん たまごスープ　キウイ	ごはん	鶏肉　鶏卵　タルタルソース　小松菜 人参　椎茸　えのき　小麦粉　みりん	ミロ ☆シフォンケーキ	オレンジジュース チーズ	おかゆ　ささみのにもの こまつなスープ
10	金	ぶたにくのしょうがやき わかめのみそしる　トマト	ごはん	豚肉　玉ねぎ　もやし　人参　わかめ 大根　小葱　味噌　トマト　生姜	スキムミルク ☆たかなトースト	りんごジュース うすやきせんべい	おかゆ　とうふのみそしる ブロッコリーのにもの
11	土	ビビンバ はんぺんのスープ　みかん	むぎごはん	牛挽肉　人参　竹の子　ニラ　もやし 白ねぎ　にんにく　生姜　胡麻		ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	にこみうどん じゃがいものにもの　みかん
13	月	★ツナチーズオムレツ チキンサラダ　パスタスープ	さつまいも ごはん	鶏卵　ツナ　じゃが芋　玉葱　人参 チーズ　ブロッコリー　鶏ササミ	スキムミルク バナナ　ポテコ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ　パスタスープ さつまいものにもの
14	火	ぶたじる　とうもろこし しゅんぎくときのこのおひたし	なっとう ごはん	豚肉　牛蒡　厚揚げ　人参　玉葱 小葱　大根　さといも　春菊　納豆	スキムミルク ☆もちもちパン	りんごジュース ふんわりめいじん	おかゆ　あおなのみそしる さといものうまに
15	水	ふゆやさいカレー わかめのナムル　りんご	ざっこくごはん	鶏肉　蓮根　ホウレン草　人参　玉葱 じゃがいも　しらす　わかめ　もやし	ココア ☆バタークッキー	オレンジジュース バナナ	おかゆ　じゃがいものにもの にんじんスープ　りんご
16	木	わふうからあげ かぼちゃサラダ　きのこスープ	ごはん	鶏肉　鶏卵　かぼちゃ　人参　ベーコ ン　胡瓜　しめじ　えのき　小葱	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ　かぼちゃそぼろに オニオンスープ
17	金	★おでん　キウイ	のりたまごはん	ごぼうてん　ウインナー　大根　厚揚 げ　こんにゃく　うずら卵　昆布	スキムミルク ☆やきとうもろこし	りんごジュース ぽたぽたやき	おかゆ　おでん とうふのすましじる
18	土	やきラーメン しゅうまい　バナナ	ラーメンだま	豚肉　人参　キャベツ　玉ねぎ　小ね ぎ　ラーメン玉　もやし　シューマイ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん ブロッコリーのにもの　バナナ
20	月	★さかなのようふうやき はるさめスープ　みかん	ごはん	鮭　玉ねぎ　ピーマン　コーン　マヨネ ーズ　春雨　白菜　人参　小ねぎ	スキムミルク チョコパイ　チーズ	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ　にざかな キャベツスープ
21	火	とりすき ゴママヨサラダ　トマト	ごはん	鶏肉　人参　玉ねぎ　焼豆腐　マロニ ー　白菜　しいたけ　ツナ　胡瓜	スキムミルク ☆ホットケーキ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ　こうやどうふのふくめに だいこんのみそしる
22	水	★ちくわのいそべあげ なめこじる　えだまめ	♪ごもくおこわ	ちくわ　青のり　なめこ　玉ねぎ　絹 豆腐　小ねぎ　イナリ揚げ	スキムミルク ☆チーズむしパン	オレンジジュース バナナ	おかゆ　　かぼちゃのにもの とうふのみそしる
23	木	ハンバーグ キャベツスープ　にんじんのグラッセ	ごはん	合挽肉　玉葱　人参　ピーマン　鶏卵 牛乳　パン粉　ナツメグ　キャベツ	☆ぜんざい	ぎゅうにゅう チョイス	おかゆ　にんじんとささみのにもの キャベツスープ
24	金	『クリスマスかい』コーンスープ とりのマーマレードやき　ごまブロッコリー	ピラフ	鶏肉　マーマレード　にんにく　しめじ 牛乳　コーン　パプリカ　玉ねぎ	りんごジュース ☆クリスマスケーキ	ぎゅにゅう マリー	おかゆ　じゃがいものそぼろに とうにゅうスープ　ヨーグルト
25	土	トマトクリームパスタ　キウイ	ぶどうパン	ベーコン　トマト缶　生クリーム　ブロ ッコリー　バター　コンソメ　粉チーズ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものにもの
27	月	ハヤシライス だいこんとじゃこのサラダ　りんご	むぎごはん	牛肉　玉葱　人参　しめじ　大根　ハ ム　りんご　押し麦	スキムミルク バナナ　ホワイトロリータ	オレンジジュース こつぶっこ	おかゆ　だいこんのすましじる ブロッコリーのにもの　りんご
28	火	**おべんとうじさんび**			スキムミルク ♪☆ヨウルトルットゥ	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ　なっとうスープ さかなのレモンむし

※ 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。

五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。
大人の２倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

フィンランド共和国の家庭料理
ヨウルトルットゥ

フィンランドのクリスマスの伝統菓子「ヨウルトルットゥ」です。フィンランド語で「joulu（ヨウル）」は「クリスマス」、「torttu（トルットゥ）」は「タルト」という意味です。パイを手裏剣型に折り込んで、真ん中にジャムを乗せて焼きます。

材料

冷凍パイシート	6枚
粉糖	適量
いちごジャム	150ｇ

作り方

1．冷凍パイシートは冷凍庫から出して5分ほど置き、半解凍くらいの状態で、四隅から中央に向けて切りこみを入れる。（中央は切り落とさないようにする）
2．四隅を中央に向かって折る。
3．中央のパイが重なっている部分にナイフやフォークなどで2～3ケ所穴をあけ、接着させる。
4．鉄板の上にシートを敷き、3のパイをのせ、真ん中にジャムをのせる。
5．パイの部分に粉糖を茶こしでたっぷりとふりかけ、230℃に余熱したオーブンで13～14分ほど焼き、完成。