

# 献立予定表

加布里保育園  
令和4年3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	★さかなのみぞれあえ キャベツのみそじる いちご	ごはん	まだら 大根 干し椎茸 小ねぎ かつお節 玉ねぎ イナリ揚げ	スキムミルク ★バナナケーキ	オレンジジュース チョイス	おかゆ さかなのみぞれに キャベツのみそじる いちご
2	水	ハンバーグ にんじんのグラッセ とうにゅうコーンスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン おから 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク ★クレープ	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ にんじんのそぼろに とうにゅうスープ
3	木	《おたんじょうかい》しゅうまいのいそべあげ ふのすましじる じゃがいものすのもの	ひなちらし	しゅうまい 青のり 玉ねぎ 人参 みつば じゃが芋 ささみ 白ゴマ	★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものすのもの ふのすましじる
4	金	★さかなのごまダレやき ネバネバあえ キャベツスープ	ごはん	白身魚 生姜 白練りごま 納豆 にら もやし 人参 キャベツ	スキムミルク ★とうふドーナツ	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにも なっとうじる
5	土	オムライスどんぶり コンソメスープ オレンジ	チキンライス	鶏肉 玉ねぎ 人参 ウインナー 鶏糸卵 プロックリー ベーコン		ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ プロックリーのにも オニオンスープ オレンジ
7	月	★さかなのおしおきき のこスープ きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	ごはん	鮭 切干大根 人参 胡瓜 ベーコン しめじ えのき 玉ねぎ 小ねぎ	スキムミルク チーズ ベジタブル	オレンジジュース ブリッツ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
8	火	<b>おべんとうじさんび</b>			りんごジュース ★ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう オールレーズン	にこみうどん かぼちゃのにも バナナ
9	水	しおからあげ ごぼうサラダ あつあげのみそじる	なっとうごはん	鶏肉 にんにく 生姜 牛蒡 人参 ベーコン 厚揚げ キャベツ こねぎ	スキムミルク ★シュガーバイ	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ じゃがいものにも とうふのみそじる
10	木	ポーケカレー コーンサラダ オレンジ	だいずごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく 蓮 根 ほうれん草 コーン キャベツ	ココア ★オートミールクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ こうどうふのにも だいこんのみそじる オレンジ
11	金	★さかなのこうそうパンこやき ほうれんそうのしらあえ わかめスープ	ごはん	青魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バジル パセリ 豆腐 ほうれん草	★あおりんごゼリー	オレンジジュース バナナ	おかゆ にぎかな ほうれんそうのスープ
12	土	わかめうどん じゃがいものおこのみやき パイナップル	うどん	鶏肉 人参 玉ねぎ 蒲鉾 わかめ 小ねぎ じゃが芋 ベーコン チーズ		ぎゅうにゅう たまごボーロ	にこみうどん じゃがいものにも りんご
14	月	★ツナチーズオムレツ とうふとじゃこのサラダ はるさめスープ	ごはん	ツナ トマト 玉ねぎ じゃが芋 プロックリー 人参 チーズ 豆腐	ミロ バナナ おっとと	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ とうふのにも はるさめスープ
15	火	カレースープ プロックリーのサラダ トマト	みかんごはん	鶏挽肉 人参 ごぼう イナリ揚げ 豆腐 レタス 白ネギ 豆乳	スキムミルク ★パンケーキ	ぎゅうにゅう コロソ	トマトがゆ プロックリーのにも たまねぎのみそじる
16	水	ぶたにくのしょうがやき わかたけじる とうもろこし	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 干し 椎茸 生姜 にんにく えのき	スキムミルク ★ミルクティスコーン	りんごジュース チーズ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
17	木	★エビフライ さけのバスタサダ かぼちゃのみそじる	ごはん	エビフライ マカロニ 鮭 人参 玉 ねぎ 胡瓜 しめじ かぼちゃ	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 とうふのにも かぼちゃのみそじる
18	金	タツリタン だいこんサラダ キウイ	ごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 深 ネギ 大根 胡瓜 鶏卵 キウイ	スキムミルク ★あんこだんご	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ ふのたくたに キャベツスープ オレンジ
19	土	あんかけチャーハン やさいのかきあげ バナナ	チャーハン	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ 深ネギ 鶏卵 かにかま 白菜 小松菜 かぶ		オレンジジュース どうぶつっこ	おかゆ じゃがいものそぼろに どうぶつっこ
21	月	<b>しゅんぶんのひ</b>					
22	火	★さかなのフレンチフライ フォーガー えだまめ	ごはん	まだら トマト 胡瓜 セロリ 玉 ねぎ パセリ フォー 鶏肉 もやし	スキムミルク ★クラブチノケーキ	オレンジジュース こつぶっこ	おかゆ ささみのにも フォーのスープ
23	水	すきやきふうにかみ ひじきサラダ りんご	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき マカロニ 焼き豆腐 深ネギ	スキムミルク ★マカロニきなこ	ぎゅうにゅう バナナ	ひじきがゆ とうふのにも フォーのスープ りんご
24	木	チキンなんぼん なめこのみそじる ごまプロックリー	ごはん	鶏肉 鶏卵 わかめ なめこ 豆腐 小ネギ プロックリー 白ゴマ	カフェオレ ★キャラットケーキ	りんごジュース うすやきせんべい	おかゆ プロックリーのにも たまねぎのみそじる
25	金	★さかなのトマトニエル かにたまスープ バナナ	ごはん	鮭 小麦粉 玉ねぎ 人参 バター 鶏卵 かにかま えのき 小ネギ	★ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ さかなのトマトに にんじんスープ
26	土	やきラーメン こざかなパワー いちご	ラーメン	ラーメン 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小ネギ いりこ 水煮大豆		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん かぼちゃのにも いちご
28	月	★おさかなハンバーグ エリンギのスープ えだまめ	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン 白 ゴマ エリンギ たけのこ もやし	スキムミルク バナナ ピコラ	りんごジュース アスパラガス	おかゆ すりみだんごのにも オニオンスープ
29	火	ヒレカツ マカロニサラダ わかめのみそじる	ごはん	豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 マカ ロニ ベーコン 胡瓜 人参 わかめ	スキムミルク ★チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものにも バスタースープ
30	水	クリームシチュー ツナサラダ キウイ	のりごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛 乳 豆乳 プロックリー ツナ	スキムミルク ★アーモンドサブレ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ プロックリーのにも とうにゅうスープ
31	木	★さけのちゃんちゃんやき はんべんサラダ えのきすましじる	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター はんべん プロックリー	スキムミルク ★コロケパン	オレンジジュース バナナ	おかゆ にぎかな たまねぎのみそじる

- ※ 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。

## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の聲が何よりの励みです。



## 韓国の家庭料理 タットリタン

タットリタンとは、鶏肉の韓国風肉じゃがです。  
しめのおすすめはカルグクス(韓国のうどん)です。

### 材料 2人分

・手羽元	4本 (200g)	B	にんにくすりおろし	小さじ2
・じゃが芋	150g		生姜すりおろし	小さじ2
・人参	100g		コチュジャン	小さじ山盛り4
・玉ねぎ	100g		砂糖	小さじ4
・深ネギ	50g		醤油	小さじ2
・A 水	600ml		胡麻油	大さじ1
・鶏がら	大さじ1			

### 作り方

- ①手羽は骨に沿って切り込みを入れる。じゃが芋は4等分に切り、人参は乱切りにする。玉ねぎはくし型に切り、ねぎは5mm幅のななめ切りにする。
- ②鍋にAと①の手羽を入れて、15分ほど煮る。
- ①のじゃが芋、人参、玉ねぎ、Bを加えて、更に15分ほど煮る。仕上げに胡麻油、①のねぎを加える。

