

献立予定表

加布里保育園
令和4年7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	金	ベーコンエッグ ひじきのごもくに あつあげのみそしる	ごはん	鶏卵 ベーコン ひじき 鶏肉 人参 こんにやく 干し椎茸 角天 水煮大豆	☆あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	おかゆ だいこんのもの とうふのみそしる
2	土	しおからあげ ミニうどん	しそわかめ ごはん	鶏肉 にんにく 生姜 うどん しめじ こねぎ		ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん さつまいものもの りんご
4	月	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ トマトとレタスのスープ	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 ビーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク バナナ ベジタブル いりこ	りんごジュース ヤングドーナツ	おかゆ にんじんのもの トマトとレタスのスープ
5	火	★さかなのフレンチフライ はるさめスープ オレンジ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ 鶏肉 人参 白菜 春雨 こねぎ	りんごジュース ☆スコーン	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ にぎかな はるさめスープ オレンジ
6	水	ぶたじる ひじきのゆずふうみサラダ バイナッブル	なっとうごはん	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ さつま芋 大根 こねぎ 厚揚げ ひじき きゅうり	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ポテトなっとう ぐだくさんみそしる
7	木	『おたんじょうかい』 かぼちゃコロッケ そうめんのすましじる すいか	コーンじゃこ ごはん	南瓜 合挽肉 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 素麺 蒲鉾 こねぎ すいか	たなばたゼリー ほしたべよ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのおやき そうめんのすましじる すいか
8	金	★さかなのようふうやき モロヘイヤスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン ビーマン チーズ 豆腐 人参 モロヘイヤ 枝豆	☆フルーツヨーグルト	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ さつまいものもの モロヘイヤのスープ
9	土	おやこどんぶり こざかなパワァー キウイ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 深ネギ 干し椎 茸 鶏卵 いりこ 水煮大豆 黒ゴマ		ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にんじんのおやき とりだんごのスープ バナナ
11	月	ラタトゥイユ マカロニサラダ メロン	のりごはん	ウインナー なす 玉ねぎ 南瓜 パブ リカ スズキーニ キャベツ トマト缶	ココア ビスコ バナナ	オレンジジュース たいあられ	おかゆ やさいのもの パスタスープ
12	火	★とうふナゲット おからのあえもの えのきのすましじる	かつおふりかけ ごはん	ツナ 豆腐 玉ねぎ しらす おくら わかめ 人参 胡瓜 鶏卵 えのき	スキムミルク ☆おふのラスク	りんごジュース エントリー	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ
13	水	とりのおろしやき ブロッコリーのサラダ たまねぎのみそしる	ごはん	鶏肉 大根 人参 生姜 深ネギ レモ ン汁 ブロッコリー かにかま 鶏卵	☆トチョコレートプリン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーののもの たまねぎのみそしる
14	木	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 とんがりコーン	にこみうどん かぼちゃのもの オレンジ
15	金	★おさかなハンバーグ ちんげんさいのスープ えだまめ	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン すり 胡麻 チンゲン菜 干し椎茸 えのき	スキムミルク ☆ミルクもち	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ すりみだんごのもの ちんげんさいのスープ
16	土	ひやしちゅうか レバーのケチャップに バナナ	ちゅうかめん	中華麺 鶏肉 トマト 胡瓜 錦糸卵 レバー 生姜 ケチャップ バナナ		ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ レバーポテト オニオンスープ バナナ
18	月	うみのひ					
19	火	パッファローウィング チーズサラダ コーンとわかめのスープ	ごはん	鶏肉 チーズ キャベツ トマト 人参 胡瓜 コーン わかめ 深ネギ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ とりのもの キャベツスープ
20	水	さつまいもサラダ かまぼこのすましじる すいか	★うなぎごはん	さつま芋 胡瓜 人参 玉ねぎ 鶏卵 ベーコン 蒲鉾 こねぎ うなぎ	スキムミルク ☆ベイクドチーズケーキ	オレンジジュース チーズ	おかゆ さつまいものもの にんじんスープ すいか
21	木	★ちくわのカレーあげ ほうれんそうのサラダ トイナムドゥッチ	ごはん	ちくわ 青のり ほうれん草 人参 玉 ねぎ もやし 鶏卵 ベーコン 豚肉	カフェオレ ☆シュガークッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とうふのもの ほうれんそうのみそしる
22	金	わふうオムレツ わかめのみそしる トマト	ごはん	鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 干し椎茸 こねぎ わかめ イナリ揚げ 大根 トマト	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう フライドポテト	やさしいりおじや にぎかな たまねぎのみそしる
23	土	ミーツバゲティ フルーツサラダ	バターロール	合挽肉 玉ねぎ 人参 カットトマト缶 バジル 粉チーズ みかん バイン		ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ かぼちゃのもの だいこんのスープ
25	月	★さかなのチーズやき ほうれんそうのみそしる バイナッブル	ごはん	まだら パブリカ えのき 玉ねぎ チ ーズ ほうれん草 しめじ イナリ揚げ	ばかうけ アイスクリーム	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものもの ほうれんそうのみそしる
26	火	なつやさいカレー かいそうサラダ とうもろこし	ざっこくごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ナス 南瓜 にん にく わかめ キャベツ 胡瓜 もやし	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	オレンジジュース ブリッツ	おかゆ マーボーなす にんじんスープ
27	水	すきやきふにこみ じゃがいものすのもの オレンジ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えの き マロニー 豆腐 深ネギ 白菜	ココア ☆バナナヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ とうふのもの マロニーのスープ オレンジ
28	木	★さかなのトマトムニエル ミルクチャウダー えだまめ	ごはん	青魚 玉ねぎ 人参 バター ベーコ ン しめじ 牛乳 生クリーム 枝豆	☆カルピかんてん	りんごジュース エースコイン	おかゆ にぎかな とうにゅうスープ
29	金	アイリッシュシチュー スパゲティサラダ バナナ	ごはん	牛肉 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人 参 ブロッコリー パスタ 胡瓜 鶏卵	スキムミルク ☆じゃこトースト	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ じゃがいものもの パスタスープ バナナ
30	土	タコライス しいたけとやさいのスープ プチゼリー	ごはん	合挽肉 にんにく 玉ねぎ チーズ ト マト レタス 胡瓜 椎茸 鶏卵		ぎゅうにゅう まがりせんべい	おかゆ ブロッコリーののもの レタススープ

- ※ 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。

加布里保育園では、にじ組保育室前の廊下に毎日の食材を紹介しています。

食材を3つの色に分けることで、園児たち1人ひとりが食べることを理解し、自主的に『食を営む力』を育みます。毎日の生活の中で、子ども達に食の大切さを気づかせ、健康で豊かな生活を送れるように役立てて下さい。

三色食品群

黄の仲間

主にエネルギーになって、体を動かすもとになります。

緑の仲間

主に体の調子を整えて、病気をしないようにします。

赤の仲間

主に血や肉になって、体を作るもとになります。



※「ノリ」や「ワカメ」などの海草類は、「みどり」ちゃんのなかまに入ることが多いです。

沖縄県 イナムドゥチ

イナは猪、ムドゥチはもどきという意味です。もどきが訛って「むどうち」となっています。昔は、猪の肉を使っていましたが、現在では、猪のかわりに豚肉が使われています。

材料(5人分)

豚肉	200g
干し椎茸	3枚
こんにゃく	150g
厚揚げ	100g
カステラカマボコ	100g
豚だし	2.5カップ
鰹だし	2.5カップ
白みそ(甘口)	100g

作り方

1. 肉は丸ごと茹で、短冊にきる。ほかの材料も同様にきり、こんにゃくは茹でてあくぬきをする。
2. 鍋に1の材料と分量のだしをいれ、カマボコ以外の材料を煮立てる。最後にカマボコと白みそを加え、味を整える。

