

# 献立予定表



加布里保育園  
令和4年10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	土	うどんがいかい			りんごジュース おかしセツ		
3	月	ぶたにくのしょうがやき きのこスープ なし	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 干し椎茸 生姜 にんにく しめじ えのき へーコ	スキムミルク おさつスナック チーズ	りんごジュース ビスコ	おかゆ さつまいものもの オニオンスープ なし
4	火	★しろみぎかなのいそべあげ かきいりしらあえ かまぼこのすましじる	ごはん	白身魚 生姜 豆腐 くるみ しめじ 糸こんにゃく ほうれん草 かまぼこ	ミロ ★マドレーヌ	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ にざかな とうふのみそじる かき
5	水	♪とりのごまみそやき けんちんじる とうもろこし	うめぼしごはん	鶏肉 味噌 玉ねぎ 人参 里芋 豆腐 大根 ごぼう こねぎ とうもろこし	★にんじんゼリー	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ ブロッコリーののもの だいこんのスープ
6	木	『おたんじょうかい』パンキンカレー ごまヨサダ パンキンパノア	だいやごはん	合挽肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 に んにく 胡瓜 ブロッコリー ベーコン	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのもの こまつなスープ
7	金	★さかなのみそやさいやき フォーガー りんご	ごはん	青魚 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 もやし 小松菜 水菜 フォー りんご	スキムミルク ★フライドポテト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうやどうふのもの フォーのスープ りんご
8	土	ちゅうかどん あげしゅうまい キウイ	むぎごはん	豚肉 白菜 チンゲン菜 かまぼこ 干 し椎茸 人参 ヤングコーン むきエビ		オレンジジュース チョコイス	おかゆ にんじんのそぼろに ポテトスープ オレンジ
10	月	スポーツのひ					
11	火	やさしいハンバーグ かぼちゃのみそじる ごまブロッコリー	ごはん	豚肉 生姜 ごぼう 蓮根 人参 南 瓜 玉ねぎ こねぎ ブロッコリー	スキムミルク ★ドーナツ	オレンジジュース アンパンマンせんべい	おかゆ ブロッコリーののもの かぼちゃのみそじる
12	水	★さつまあげ ほうれんそうのきのこあえ ふのすましじる	なつとうごはん	すり身 鶏卵 たまねぎ ビーマン 干し椎茸 人参 ひじき ごぼう	スキムミルク ★シフォンケーキ	りんごジュース バナナ	おかゆ ポテとなつとう ふのすましじる
13	木	★さけのちゃんちゃんやき ちんげんさいのスープ なし	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ バター チンゲン菜 えのき 鶏卵	★ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな ちんげんさいのスープ なし
14	金	すどり ブロッコリーのサラダ みかん	ごはん	鶏肉 じゃがいも 蓮根 玉ねぎ 人参 ビーマン パイナップル ブロッコリー	スキムミルク ★ミルクティスコーン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものもの キャベツスープ みかん
15	土	ミートスバゲティー パナナ	ぶどうパン	合挽肉 玉ねぎ 人参 トマト 粉チ ーズ パナナ ぶどうパン		ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	にこみうどん とうふのもの パナナ
17	月	★ちくわのポテトフライ ちゅうかふうすいとん トマト	ごはん	ちくわ じゃが芋 パセリ 鶏卵 パン 粉 鶏肉 人参 筍 ほうれん草	ココア ベジタブル パナナ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ じゃがいものもの ほうれんそうのスープ
18	火	ミネストローネ チーズサラダ オレンジ	わかめごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ヤングコーン トマト缶 水煮大豆	スキムミルク ★カスタードむしパン	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ ブロッコリーののもの トマトスープ オレンジ
19	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ★さつまいもスティック	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃのそぼろに
20	木	カレースープ チキンサラダ パナナ	のりごはん	鶏肉 人参 ごぼう 豆腐 レタス 白 ネギ イナリ揚げ 豆乳 胡瓜 鶏卵	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 にんじんのもの とうふのみそじる パナナ
21	金	★さけのクリームソースかけ コンソメスープ やきかぼちゃ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ 牛乳 生ク リーム キャベツ ベーコン かぼちゃ	スキムミルク ★みたらしだんご	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ にざかな オニオンスープ
22	土	さんしょくどんぶり ちゃんむし にまめ	むぎごはん	鶏肉 生姜 鶏卵 ブロッコリー かま ぼこ 干し椎茸 ほうれん草		ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ さつまいものもの ブロッコリーのスープ
24	月	★さかなのマヨネーズやき はるさめスープ とうもろこし	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ えのき マヨネ ーズ チーズ 春雨 人参 干し椎茸	スキムミルク いりこ チーズ りんご	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ かぼちゃのもの はるさめスープ
25	火	♪なつぽロクケ きのこのみそじる トマト	ごはん	じゃが芋 水煮大豆 小松菜 チーズ 玉ねぎ ベーコン エリンギ しめじ	カフェオレ ★チーズのブラウニー	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ じゃがいものもの なすのみそじる
26	水	ベーコンエッグ れんこんのきんぴら かまぼこのすましじる	ごはん	鶏卵 ベーコン かまぼこ 玉ねぎ 人 参 豆腐 こねぎ 蓮根 糸こんにゃく	★あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ
27	木	あつあげのみそに ひじきサラダ トマト	ごはん	厚揚げ 鶏肉 人参 里芋 ちくわ 水煮大豆 干し椎茸 こねぎ ひじき	スキムミルク ★かぼちゃのチーズケーキ	オレンジジュース ベジタブル	おかゆ とうふのみそに トマトスープ
28	金	★エビフライ パスタスープ えだまめ	さつまいもごはん	エビフライ パスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 枝豆 さつまいも	スキムミルク ★マカロニきなこ	りんごジュース とうにゅうウエハース	さつまいもがゆ にんじんのもの パスタスープ
29	土	わかめラーメン きびなごのからあげ パイナップル	ちゅうかめん	ラーメン 昆布 かつお節 人参 白菜 豚肉 わかめ コーン きびなご		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん ポテとなつとう
31	月	パンキンシチュー しゅんぎくのおひたし オレンジ	ごはん	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コー ン ブロッコリー 豆乳 春菊 鶏卵	スキムミルク バックンチョコ チーズ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ かぼちゃのミルクに あおなのスープ オレンジ

- ※ 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。

# 幼児期の箸の進め方

保育園での給食は毎日の楽しみであり、食具の使い方や食事のマナーを学んでいく場でもあります。そこで、今月は「箸について」いくつかのポイントをお伝えします。是非ご家庭でも参考にしてみてください。

## ☆多いつから使い始めるの？

特に決まった月齢はありません。月齢はあくまで目安であり、お子さんの成長に合わせて様子を見ながら進めていきましょう。大人の箸に興味を示していたり、指先を細かく動かせたりしていれば移行しても良いかと思えます。また、指先を細かく動かすのが苦手な子は、積み木、ボタン遊び、工作、お絵かきなどの指先を動かす遊びを取り入れるとよいようです。加布里保育園では2歳児（ゆき組）後期頃より次年度に向けて少しずつ練習にはいります。

## ☆多子どもに合った箸選び

子ども用箸といっても、補助機能がついたトレーニング箸から大人同様の普通箸までいろんな種類や形、素材などがあるのでなやみますよね。保育園では普通箸を使用していますが、ご家庭ではいろいろ試してみて一番使いやすいものを選びましょう。

トレーニング箸を使用する場合は、持つ場所が固定されていて、可動域が決まっています。慣れてしまうと癖がついてしまうので、ある程度慣れてきたら、普通の箸に移行しましょう。

箸の持ち方は大人でも難しいですよ。子どもにとってはさらに難しいと思いますし、最初から上手に持てる子なんてなかなかいません。箸は一生付き合っていく食具だからこそ、お子さんの気持ちに寄り添って正しい持ち方を身につけさせてあげましょう。



## 富山県家庭料理 なっばコロッケ

富山県のコロッケは、バラエティ豊富！2000年のコロッケ消費量は日本一になったそうです。地元で採れたじゃが芋に小松菜、玉ねぎのほか、県内産の大豆水煮などが入っており、噛むほどに野菜の甘みが広がるコロッケは子どもたちに人気だそうです。

### 材料（1人分）

じゃが芋	40g
水煮大豆	10g
小松菜	10g
チーズ	7.5g
玉ねぎ	9g
ベーコン	9g
サラダ油	0.2g
黒こしょう	適量
鶏がらスープの素	0.5g
小麦粉	5g
卵	8g
パン粉	3g
揚げ油	適量

### 作り方

1. じゃが芋は角切りにし、茹でてつぶしておく。水煮大豆は粗くきざむ。小松菜は茹でて細かくきざむ。チーズは5mm角に切る。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cmの短冊切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、2を炒める。具材に火が通ったら黒こしょう、鶏がらスープの素で味をととのえ、冷ましておく。
4. 1～3を混ぜ合わせ、小判型に整え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。

