

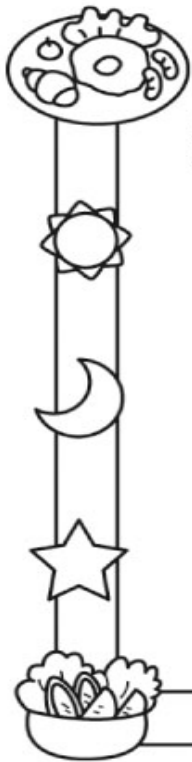
献立予定表

加布里保育園
令和4年12月

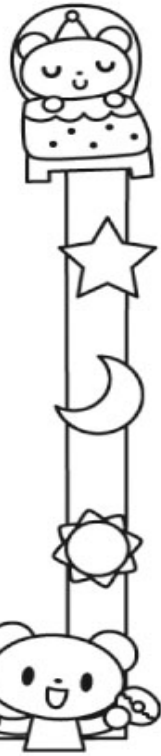


日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食
1	木	あつあげのみそに カリフラワーのサラダ バナナ	ごはん	鶏肉 人参 里芋 厚揚げ 竹輪 水 煮大豆 干し椎茸 こねぎ ｶｯﾌﾟﾌﾗｰ	カフェオレ ★マドレーヌ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ とうふのみそに ブロッコリーのスープ バナナ
2	金	とりのカレームニエル ほうれんそうのしらあえ えのきのすましじる	ごはん	鶏肉 ほうれん草 もやし にんじん ちくわ 白ゴマ えのき わかめ	★あんこしらたま	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ とりのにもの ほうれんそうのスープ
3	土	あんかけチャーハン ﾄﾚﾊﾞｰのたつたあげ みかん	チャーハン	豚肉 生姜 にんじん 玉ねぎ 鶏 卵 かにかま 白菜 小松菜 かぶ		りんごジュース バナナ	おかゆ さつまいものにも はくさいスープ みかん
5	月	ﾄｷﾞｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞのﾓﾝﾁｶｯﾌﾟ ﾊﾞｽﾀｽｰﾌﾟ ﾄﾓﾄ	ごはん	ｷﾞﾞｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ 豚肉 鶏卵 ﾊﾝﾌﾟ 小麦粉 ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ にんじん ﾊﾞｽﾀ	ミロ りんご ｾﾞｯﾁ	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ かぼちゃのにも ﾊﾞｽﾀｽｰﾌﾟ
6	火	★さかなのピカタ けんちんじる えだまめ	ごましごはん	白身魚 小麦粉 鶏卵 粉チーズ ｾﾞ ﾗﾘ ｹﾞｷﾞﾔｯﾌﾟ 玉ねぎ 人参 里芋	★ﾊﾞｲﾛｯﾌﾟ	ぎゅうにゅう ﾓｰﾝﾗｲﾄ	おかゆ にぎかな こまつなスープ
7	水	ﾏｰﾎｰﾄﾞうふ さつまいもサラダ キウイ	ごはん	豆腐 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 味 噌 こねぎ さつま芋 胡瓜 鶏卵	スキムミルク ★ﾊﾞﾅﾅｸﾞｰｷ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ マーボー豆腐 さつまいものスープ
8	木	★ちくわのいそべあげ だいこんサラダ とうふのみそじる	かしわごはん	ちくわ 青のり 大根 胡瓜 人参 鶏 卵 ささみ 豆腐 玉ねぎ こねぎ	スキムミルク ★やきとうもろこし	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ ブロッコリーのにも だいこんのみそじる
9	金	ふゆやさいカレー さけのﾊﾞｽﾀｻﾗﾀﾞ ｳｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんに く 蓮根 ほうれん草 鮭 胡瓜 しめじ	スキムミルク ★おからクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものにも ﾊﾞｽﾀｽｰﾌﾟ
10	土	ふゆのつどい			りんごジュース おかしセット		
12	月	★さかなのきのこあんかけ だいこんのみそじる とうもろこし	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎 茸 大根 イナリ揚げ こねぎ	スキムミルク チョコフレック バナナ	りんごジュース アントリー	おかゆ だいこんのにも オニオンスープ
13	火	だごじる ﾈﾊﾞﾈﾊﾞあえ みかん	かつおふりかけ ごはん	豚肉 だご 人参 大根 もやし 厚 揚げ さつま芋 こねぎ 納豆 人参	スキムミルク ★ﾊﾝﾌﾟｷﾝｼﾌﾞﾝｸﾞｰｷ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とりのにもの なつとうじる
14	水	ﾍﾞｰｺﾝｴｯｸﾞ わかめスープ あつあげとこんさいのきんぴら	のりごはん	鶏卵 ｻｰｺﾝ わかめ 玉ねぎ 人参 えのき 干し椎茸 厚揚げ だご	スキムミルク ★ｺﾛｯｹﾊﾝ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどうふのにも ブロッコリーのスープ
15	木	★さかなのマコーンやき さいのものがまあえ はくさいスープ	ごはん	鮭 えのき チーズ コーン マコネー ズ 里芋 黒ゴマ 白菜 人参	★ﾅﾀﾞﾃｺｺﾕｰｸﾞﾙﾄ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にぎかな はくさいスープ
16	金	わふうﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｷﾞﾞｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ ｳｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ	ごはん	合挽肉 おから 玉ねぎ 人参 ｻｰ ﾓﾝ 鶏卵 ｻｰｺﾝ 牛乳 しめじ 白菜	スキムミルク ★ﾍﾞｯﾄﾞﾓﾁ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ さつまいものにも ｷﾞﾞｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ
17	土	みそにこみうどん だいずのからあげ りんご	うどん	鶏肉 かまぼこ イナリ揚げ ねぎ 鶏 卵 水餃子 にんにく かつお節		オレンジジュース ぼたぼたやき	にこみうどん かぼちゃのにも りんご
19	月	★おでん かき	さつまいもごはん	大根 ウィンナー 結びこんにやく だ ご 厚揚げ 鶏卵 みかん	スキムミルク ﾊﾞﾅﾅ ﾐﾆｷﾞﾗﾒﾙｺｰﾝ	ぎゅうにゅう ﾙﾞﾞﾞ	さつまいもがゆ おでん とうふのみそじる かき
20	火	すきやきふうにこみ マカロニサラダ とうもろこし	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき マロニ 焼き豆腐 白菜 干し椎茸 ねぎ	スキムミルク ★ｵﾆｵﾝﾌﾞﾚｯﾄﾞ	オレンジジュース ｱｽﾊﾞﾗｸﾞｽ	おかゆ ブロッコリーのにも はくさいスープ
21	水	★おさかなﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾞｯﾄﾞｽｰﾌﾟ えだまめ	ごはん	すり身 玉ねぎ 人参 ｻｰﾓﾝ 白 ｺﾞﾏ ｻｰｺﾝ じゃが芋 ｾﾞﾗﾘ	スキムミルク ★ﾄﾞｰﾅｯﾄ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ すりみだんごのにも ﾍﾞｯﾄﾞｽｰﾌﾟ
22	木	ﾌﾞﾙｼﾞﾅ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｷｳｲ	コーンライス	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ｷﾞﾞ ｷﾞﾔｯﾌﾟ ｻｰｺﾝ ｾﾞﾗﾗｽｰｽ	ミロ ★さつまいもむしﾊﾝ	ぎゅうにゅう ﾊｯﾋﾟｰﾀｰﾝ	おかゆ こうやどうふのにも ｷﾞﾞｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ
23	金	『ｸﾘｽﾏｽ会』 さけのｸﾘｰﾓﾞｰｽ ｺﾝﺿﾞｰｽｰﾌﾟ みかん	チキンライス	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ 生ｸﾘｰﾓ ｷﾞﾞｷﾞﾔｯﾌﾟ ｻｰｺﾝ ｾﾞﾗﾘ ｵﾚﾝｼﾞ	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな オニオンスープ みかん
24	土	とうにゅうｺﾝﺿﾞｰｽｰﾌﾟ ｳｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ	ミートパイ	合挽肉 玉ねぎ にんじん にんに く ｻｰｺﾝ しめじ ﾄﾓﾄ 鶏卵		ぎゅうにゅう ｳﾞﾞ	おかゆ じゃがいものにも ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ｳｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ
26	月	てりやきチキン ほうれんそうのサラダ かぼちゃのみそじる	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ ほうれん草 小 松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 鶏卵	ｺｺｱ ｲﾘ りんご チーズ	オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ かぼちゃのにも ほうれんそうのみそじる
27	火	★さかなのちゅうかあげ にらのたまごスープ えだまめ	ごはん	まだら 生姜 にんにく 白ごま なら 干し椎茸 えのき 人参 鶏卵	スキムミルク ★ｽｲｰﾄﾍﾞｯﾄﾞ	ぎゅうにゅう ｴｰｽｺｲﾝ	おかゆ にぎかな オニオンスープ
28	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ★ｼﾞｳﾞ	りんごジュース バナナ	にこみうどん にんじんのそぼろに りんご

- ※ 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、★は魚類の主要料理です。
- ※ 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



幼児期の肥満は、食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまいます。逆に、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症などの身体の成長に影響します。しかし、子どもによって、食欲やその適量には個人差があるもの。基準より体が小さい、大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり、食べることを強制したりするのは避けましょう。

肥満防止のポイント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体を動かす遊びをする。



愛知県家庭料理 味噌煮込みうどん

ほうとうを起源としてこの地ならではの八丁みそ(豆みそ)を使ったことが始まりと言われ、名古屋のどこの家庭でも親しまれてきた定番料理。八丁みそは煮込んだ時に風味が落ちにくく、濃厚な味わい。具材は鶏肉、野菜、かまぼこなどさまざまで、家庭や店によって独自の味があります。

材料 (2人分)

うどん麺	2玉
油揚げ	1枚
鶏もも肉	1/2枚
ねぎ	1/2本
焼かまぼこ	2cm
卵	2個
A	
八丁みそ	大さじ1と1/2
白みそ	大さじ1
鰹だし汁	3カップ
みりん	大さじ1

作り方

1. 油揚げは縦半分になり、幅2cmに切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。かまぼこは厚さ5mmに切る。うどんは熱湯で1分ほど茹で、ぬめりを落とすように洗う。
2. 鍋にだしを入れてAを溶き入れ、中火にかけて煮立てる。鶏肉を加えて3分ほど煮る。油揚げ、うどん、みりんを加えて5分ほど煮込み、ねぎ、かまぼこを加える。卵を割り入れてふたをし、1分ほど煮て器に盛る。

