

# 献立予定表

加布里保育園  
令和5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	水	やきにくふういため キャベツスープ とうもろこし	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ピーマン キャベツ ねぎ	スキムミルク ★マドレーヌ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ にんじんのもの キャベツスープ
2	木	てりやきチキン ほうれんそうのしらあえ しいたけとやさいのスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ 豆腐 ほうれん 草 もやし 人参 ちくわ 椎茸 鶏卵	スキムミルク ★スティックポテト	オレンジジュース チョコイス	おかゆ とりのもの ほうれんそうのみそしる
3	金	『おたんじょうかい』★エビフライ なのはなのおひたし わかたけじる	さけのレモンずし	エビフライ 葉の花 しめじ えのき 玉 ねぎ 鶏卵 もやし ほうれん草	★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな あおなスープ
4	土	ちゅうかどん きびなごのからあげ オレンジ	むぎごはん	豚肉 白菜 テンゲン菜 かまぼこ 干 し椎茸 人参 ヤングコーン エビ		ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ オレンジ
6	月	★さばのみそに あつあげのにびたし もずくスープ	ごはん	青魚 味噌 生姜 厚揚げ 小松菜 もずく 鶏卵 えのき 豆腐 かまぼこ	ミロ エントリー チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にざかな もずくスープ
7	火	<b>おべんとうじさんび</b>			りんごジュース ★トマルゲリータピザ	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃのもの りんご
8	水	チーズハンバーグ ミルクチャウダー フライドポテト	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏卵 チーズ パン粉 牛乳 ベーコン ハセ	スキムミルク ★きなこだんご	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ じゃがいものもの とうりゅうスープ
9	木	★かさかなのカレームニエル ふのすましじる きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	ごはん	白身魚 切干大根 人参 胡瓜 マヨ ネーズ 白ゴマ 麩 玉ねぎ わかめ	★フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ かぼちゃのもの ふのすましじる
10	金	わふうからあげ だいこんサラダ オニオンスープ	みかんごはん	鶏肉 生姜 鶏卵 大根 人参 胡瓜 ささみ ベーコン 玉ねぎ パスタ	スキムミルク ★りんごのシュガーパイ	りんごジュース チーズ	おかゆ だいこんのもの オニオンスープ
11	土	わかめラーメン じゃがいものおこのみやき パイナップル	ラーメン	わかめ 豚肉 人参 白菜 コーン じ ゃがいも ベーコン チーズ		ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ さつまいものもの にんじんスープ
13	月	わふうオムレツ きのこのみそしる えだまめ	ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 干し椎 茸 ねぎ エリンギ えのき しめじ	スキムミルク バナナ かつぱえびせん	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのもの たまねぎのみそしる
14	火	マーボーどうふ ポテトサラダ オレンジ	ごはん	豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃが芋 ベーコン 鶏卵 胡瓜	スキムミルク ★ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ マーボーどうふ ポテトスープ オレンジ
15	水	★かさかなのちゅうかあげ はるさめスープ キウイ	ごはん	まだら しるこま にんにく 生姜 春雨 わかめ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	スキムミルク ★オートミールクッキー	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ にざかな はるさめスープ
16	木	にくじゃが チーズサラダ とうもろこし	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 深 ねぎ 糸こんにゃく 干し椎茸 チーズ	スキムミルク ★シフォンケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ にくじゃが キャベツスープ
17	金	★♪さんべいじる マカロニサラダ りんご	なつとうごはん	鮭 大根 いんげん ごぼう じゃが芋 にんじん こんにゃく 長ネギ マカロニ	スキムミルク ★あんこむしパン	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ ポテとなつとう パスタスープ りんご
18	土	クリームスバゲティ バナナ	バターロール	パスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめ じ ほうれん草 牛乳 バナナ		りんごジュース ぼたぼたやき	にこみうどん かぼちゃのもの バナナ
20	月	★ちくわのいそべあげ にくみそごぼうサラダ こまつなスープ	ごはん	ちくわ 青のり ごぼう 豚肉 人参 白 ネギ にんにく 生姜 小松菜	カフェオレ いりこ りんご チーズ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にんじんのそぼろに こまつなスープ
21	火	<b>しゅんぶんのひ</b>					
22	水	あつあげのみそに ブロッコリーのサラダ トマト	ふきごはん	鶏肉 人参 里芋 厚揚げ ちくわ 水 煮大豆 干し椎茸 ねぎ かにかま	スキムミルク ★ミルクティスコーン	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ とうふのみそに トマトスープ
23	木	★かさかなのこんさいあんかけ はくさいスープ とうもろこし	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こ ねぎ 白菜 たまねぎ とうもろこし	スキムミルク ★マーブルケーキ	りんごジュース ルヴァン	おかゆ にざかな はくさいスープ
24	金	ミネストローネ ツナサラダ オレンジ	わかめごはん	ウインナー ヤングコーン キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ダイストマト	スキムミルク ★ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものトマトに キャベツスープ オレンジ
25	土	なつとくどん ちやわんむし パイナップル	むぎごはん	豚挽肉 なつとう 生姜 ねぎ 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 干し椎茸		ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものもの なつとくじる
27	月	キャベツのメンチカツ かすじる ごまブロッコリー	ごはん	キャベツ 豚挽肉 鶏卵 パン粉 大 根 人参 イナリ揚げ こんにゃく	ココア ポテコ バナナ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ ブロッコリーのもの だいこんのみそしる
28	火	★かさかなのチーズやき かまぼこのすましじる えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ チーズ かま ぼこ 人参 豆腐 こねぎ 枝豆	★カルピスカンてん	りんごジュース エースコイン	おかゆ にざかな オニオンスープ
29	水	チキンカレー トマトとじゃこのサラダ りんご	だいずごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんに く トマト 胡瓜 しらす レタス 生姜	スキムミルク ★バナナケーキ	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ じゃがいものもの トマトスープ りんご
30	木	★さけのしょうがやき さつまいもサラダ なめこのみそしる	ごはん	鮭 生姜 玉ねぎ さつまいも 胡瓜 人参 鶏卵 ベーコン マヨネーズ	★プリン	オレンジジュース アンパンマンビスケット	おかゆ こうやどうふのもの さつまいものみそしる
31	金	ヒレカツ ほうれんそうのきのこあえ とうふのすましじる	ごはん	豚肉 鶏卵 パン粉 ほうれん草 も やし 人参 えのき エリンギ しめじ	スキムミルク ★チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのもの ほうれんそうのスープ

- ※ 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。

## 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。



## 北海道 三平汁

「三平汁」は塩漬けにしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの根菜類やじゃが芋などを一緒に煮込んだ郷土料理です。三平汁の一番の魅力である「味」は、素材の味を最大限に活かし、塩漬けされた魚の塩気で調味します。そのため、季節ごとの野菜のおいしさを楽しむことができますし、家庭によっても味が違ってきます。

### 材料（4人分）

塩鮭のあら	適量（半尾分）
大根	80g
さやいんげん	30g
ごぼう	30g
昆布だし	3カップ
塩	少々
酒	小さじ1
じゃが芋	160g
にんじん	30g
長ネギ	30g
こんにゃく	60g
みりん	小さじ1

### 作り方

1. 鮭は塩だしをして、3cmくらいのぶつ切りにする。
2. じゃがいもは乱切り、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにし、こんにゃくは一口大にちぎっておく。
3. 鍋に昆布だし汁と野菜、こんにゃくを入れてやわらかく煮、鮭を加え、少々煮てからみりん、塩で調味し、2cmくらいに切ったネギを加える。

