

献立予定表

加布里保育園
令和5年4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	きのこのわふうパスタ オレンジ	ロールパン	ベーコン えのき しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ きざみ海苔 パナナ		りんごジュース ぼたぼたやき	にこみうどん パナナ にんじんのにも
3	月	ポトフ だいこんとじゃこのサラダ トマト	のりごはん	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ ヤングコーン じゃが芋 ブロッコリー	スキムミルク いりこ とんがりコーン チーズ	オレンジジュース こつぶっこ	おかゆ パスタスープ じゃがいものにも
4	火	★さかなのきのこあんかけ なっとうじる とうもろこし	ごはん	まだら 片栗粉 えのき しいたけ しめじ 人参 玉葱 豆腐 小ねぎ	スキムミルク ★チーズむしぼん	ぎゅうにゅう べじたべる	おかゆ なっとうじる こうやどうふのにも
5	水	やさしいため はるさめスープ えだまめ	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 もやし 角天 塩たれ えのき わかめ 春雨	スキムミルク ★とうふドーナツ	オレンジジュース チップスター	おかゆ さつまいものにも はるさめのスープ
6	木	★さかなのこぼんあげ もやしのナムル えのきのすましじる	ごはん	エソのすり身 人参 ビーマン 椎茸 さつま芋 山芋 おから 鶏肉 味噌	スキムミルク ★ココナツクッキー	りんごジュース パナナ	おかゆ すりみのにも にんじんスープ
7	金	やきビーフン かにたまスープ キウイ	ごはん	豚肉 人参 キャベツ なら 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 鶏卵	スキムミルク ★もちもちパン	ぎゅうにゅう ぼりんこ	おかゆ じゃがいものにも ふのすましじる
8	土	にゅうえんしき(新入園児のみ) おべんとうじさんび				りんごジュース げんじパイ	おかゆ キャベツスープ ささみのトマトソースあえ
10	月	どりのマーレードやき わふうパスタ オニオンスープ	ごはん	鶏肉 マーレード 醤油 にんにく 胡瓜 ベーコン マヨネーズ	りんごジュース いりこ ポテコ パナナ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ オニオンスープ じゃがいものにも
11	火	★ちくわのカレーあげ そうめんのすましじる オレンジ	ごはん	竹輪 カレー粉 天ぷら粉 素麺 玉ねぎ 人参 小ねぎ かまぼこ	スキムミルク ★チョコスコーン	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ さつまいものにも そうめんのすましじる
12	水	ハンバーグ ごまブロッコリー ミルクチャウダー	ごはん	合挽肉 おから ビーマン 人参 玉葱 牛乳 鶏卵 パン粉 ナツメグ	★フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ ポテトスープ ブロッコリーのにも
13	木	わふうからあげ もやしのごまあえ とうふのみそじる	かつおふりかけ ごはん	鶏肉 鶏卵 にんにく 生姜 もやし 人参 イナリ揚げ すり胡麻	スキムミルク ★カステラ	オレンジジュース パナナ	おかゆ とうふのみそじる かぼちゃのにも
14	金	★さかなのようふうやき わかめスープ いちご	ごはん	鮭 コーン ビーマン 玉葱 マヨネーズ えのき 人参 椎茸 わかめ	スキムミルク ★ポテトチップス	りんごジュース アスパラガス	おかゆ にぎかな ふのすましじる
15	土	にくうどん こざかなパワー バイナップル	うどん	牛肉 玉葱 深ネギ 椎茸 糸こんにやく いりこ さつま芋 黒胡麻 砂糖		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト
17	月	ベーコンエッグ ひじきのごもくに わかめのみそじる	ごはん	鶏卵 ベーコン ひじき 鶏肉 人参 椎茸 小松菜 水煮大豆 豆腐	スキムミルク いりこ チョコリエール パナナ	りんごジュース さやえんどう	おかゆ とうふのみそじる じゃがいものにも
18	火	♪★さかなのもずくあんかけ チンゲンサイのスープ あおのりポテト	のりたまごはん	まだら もずく チンゲン菜 椎茸 人参 コーン じゃが芋 青のり	スキムミルク ★こうちやシフォンケーキ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ にぎかな チンゲンサイのスープ
19	水	チャブチェ ポテトスープ トマト	ごはん	牛肉 長ネギ 春雨 人参 ビーマン もやし 玉葱 にんにく 白胡麻 鶏卵	スキムミルク ★バタークッキー	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ トマトスープ ささみのにも
20	木	「おたんじょうかい」ぶたにくのロールかつ マカロニサラダ レタスのスープ	ピースごはん	豚肉 パン粉 小麦粉 鶏卵 マカロニ ツナ 人参 胡瓜 マヨネーズ	★おたんじょうデザート	オレンジジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも レタススープ
21	金	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ オレンジ	ごましごはん	鶏卵 ツナ じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 人参 こねぎ	ミロ ★ホットドッグ	ぎゅうにゅう バームロール	おかゆ さつまいものにも はくさいスープ
22	土	おやこどん にまめ りんご	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 深ねぎ 椎茸 醤油 みりん 酒 砂糖 押麦		オレンジジュース パナナ	にこみうどん りんごのコンポート かぼちゃのうまに
24	月	★さけのしおやき ポテトサラダ キャベツのみそじる	ごはん	鮭 じゃがいも ツナ 人参 胡瓜 マヨネーズ キャベツ こねぎ	シスコーン いりこ チーズ	ぎゅうにゅう レーズンサンド	おかゆ キャベツのみそじる じゃがいもとさかなのにも
25	火	どりのトマトチーズやき きのこスープ コーンサラダ	ごはん	鶏肉 トマト チーズ ケチャップ バジル 人参 胡瓜 コーン しめじ	スキムミルク ★ココロドーナツ	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ やさいスープ こうやどうふのにも
26	水	ぶたじる あおなのおひたし パナナ	なっとうごはん	豚肉 玉葱 人参 牛蒡 厚揚げ もやし さつま芋 小ねぎ 大根	スキムミルク ★くるみマフィン	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ かぼちゃのうまに とうふのみそじる パナナ
27	木	*こいのぼりこうしん* ★エビフライ かきたまじる いちご	はるの まぜごはん	エビフライ チンゲン菜 えのき 鶏卵 いちご 野沢菜 たけのこ 人参	りんごジュース ★こいのぼりパイ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ふのすましじる にぎかな
28	金	ハヤシライス ひじきサラダ とうもろこし	むぎごはん	牛肉 しめじ 玉葱 人参 芽ひじき ツナ もやし 胡瓜 人参 押麦	スキムミルク ★パナナヨーグルトケーキ	オレンジジュース キャラメルコーン	おかゆ さつまいものにも やさしいスープ
29	土	しょうわのひ					

- ※ 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。

10日からの1週間は「ウェルカムメニュー」となっています！

子ども達が早く給食に慣れてくれるように人気のあるメニューをたくさん取り入れています



保育園の給食に慣れよう



保護者の皆様へ

《保育園での給食目標》

- ① 幼児の心身の成長に必要な個々に応じた望ましい食事を提供し楽しい一時を過ごす。
- ② 行事食や旬の食材を味わうことで食文化に親しむ。
- ③ 食事のマナーや衛生面、食べることの意味について子ども達に理解を促す。



《食育のすすめ》

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育（食教育）”に取り組んでいます。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。子ども達が生涯健康で豊かな生活を送れるように園とご家庭の連携で子どもへの食育をすすめていきましょう。

園では、三色食品群のボードを使って、食べものには栄養の働きにより3つのグループがあることを教えています。また、保育室を訪問し、食についてさまざまなテーマでお話をしています。



《お願い》

園での給食目標に向け、ご家庭においては食事の前には手洗い、正しいお箸の持ち方で食べられるように、そして朝食を必ず摂らせ、おやつは時間を決めて与えるよう心がけて下さい。



沖縄県家庭料理

魚のもずくあんかけ

沖縄の言葉で、もずくは「スヌイ(酢のり)」とも呼ばれます。昔から、三杯酢で食べられてきたことが由来なのだそうです。沖縄の学校給食で人気の献立。甘酢味に仕立てたトロトロのもずくあんが、カラッと揚げた魚によく合います。

材料 1人前

にんじん	2, 5g	しょうゆ	2, 4g	かつおだし	55cc
白身魚	40g	穀物酢	2, 3g	もずく	4, 5g
小麦粉	2, 5g	砂糖	0, 5g	片栗粉	1g
片栗粉	2g	塩	0, 1g	水	5cc
揚げ油	適量				

作り方

- 1、にんじんは千切りにする。
- 2、白身魚は小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶして、180℃に熱した油で揚げる。
- 3、鍋にかつおだしと人参を入れて煮る。火が通ったら調味料をいれる。
- 4、3にもずくを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5、2に揚げた魚に4のもずくあんをかけて完成です。

今年度は食育の一環として日本の家庭料理を毎月取り入れていきます。

