

献立予定表



加布里保育園
令和5年5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	月	はるさめとキャベツのいためもの ちんげんさいのスープ トマト	ごはん	キャベツ 春雨 豚肉 人参 玉ねぎ にら チンゲン菜 干し椎茸 鶏卵	ココア いりこ ベジタブル チーズ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ ジャがいものにも はるさめスープ
2	火	★さかなのフレンチフライ キャベツのみそしる えだまめ	ごはん	まだら トマト 胡瓜 玉ねぎ セロリ パセリ キャベツ イナリ揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ にぎかな キャベツのみそしる
3	水	けんぽうきねんび					
4	木	みどりのひ					
5	金	こどものひ					
6	土	ぶたどん こぎかなパワー なつみかん	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ 干し椎 茸 鶏卵 水煮大豆 いりこ 黒ごま		ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ さつまいものにも オニオンスープ
8	月	ハンバーグ ミルクチャウダー やきかぼちゃ	ごはん	合ミンチ おから ビーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳 生クリーム	ミロ いりこ バナナ おこめどず	オレンジジュース ブリッツ	おかゆ かぼちゃのにも とうにゅうスープ
9	火	だいずのからあげ かまぼこのすましじる オレンジ	たけのこごはん	水煮大豆 にんにく かつお節 かま ぼこ にんじん 玉ねぎ 豆腐 小ねぎ	スキムミルク ☆ほうれんそうのスコーン	ぎゅうにゅう チョイス	おかゆ とうふのにも あおなのスープ オレンジ
10	水	★さかなのマヨネーズやき しいたけとやさいのスープ スナックえんどう	ごはん	鮭 玉ねぎ しめじ えのき チーズ 椎茸 人参 鶏卵 深ネギ えんどう	☆ナタデココヨーグルト	りんごジュース ビスコ	おかゆ ブロッコリーのにも にんじんスープ
11	木	カレースープ スバゲティサラダ パナナ	ピースごはん	鶏肉 ごぼう 人参 豆腐 レタス 白 ネギ イナリ揚げ 豆乳 パスタ 鶏卵	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ ジャがいものにも パスタスープ パナナ
12	金	★おさかなハンバーグ ふのすましじる ブロッコリーのにびたし	ごはん	えそすりみ 人参 ビーマン 玉ねぎ 白ゴマ わかめ 麩 ブロッコリー	スキムミルク ☆クレープ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ すりみだんごのにも ふのすましじる
13	土	とうふのミートグラタン メロン	バターロール	豆腐 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ じゃが芋 バター 牛乳 パン粉 チーズ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん ポテトなっとう
15	月	ベーコンエッグ わかめのみそしる あつあげとこんさいのきんぴら	かつおふりかけ ごはん	鶏卵 ベーコン 厚揚げ ごぼう 人参 芽ひじき さやいんげん 白ゴマ 七味	スキムミルク いりこ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ かぼちゃのにも たまねぎのみそしる
16	火	★とうふナゲット きのことスープ ゆめかぶときりぼだいこんのちゅうかサラダ	なっとうごはん	ツナ 豆腐 玉ねぎ めかぶ切り干し 大根 胡瓜 人参 ささみ ベーコン	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ とうふハンバーグ にんじんスープ
17	水	『おたんじょうかい』 ロコモコどん パスタスープ バイナッブル	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏 卵 牛乳 パン粉 パスタ バイナッブル	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ さつまいものにも パスタスープ
18	木	★さかなのごまマヨやき もやしのナムル はくさいスープ	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ 小ねぎ マヨネ ーズ もやし イナリ揚げ 鶏卵 白菜	スキムミルク ☆マカロニきなこ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ ふのくたくたに はくさいスープ
19	金	すきやきふうにくこみ チーズサラダ キウイ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えのき マロニー 豆腐 白菜 深ネギ チーズ	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ ブロッコリーのにも マロニーのスープ
20	土	わかめうどん やさしいのかきあげ メロン	うどん	人参 玉ねぎ かまぼこ 鶏肉 わか め 小ねぎ ごぼう 南瓜 鶏卵		ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ こうやどうふのにも オニオンスープ
22	月	★さかなのカレームニエル こまつなのサラダ きこのみそしる	のりのつくだに ごはん	白身魚 ささみ 鶏卵 小松菜 胡瓜 もやし にんじん マヨネーズ	ブルーベリーゼリー いりこ チップスター	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にぎかな こまつなのスープ
23	火	だいこんとあつあげのたいたん さつまいものごまあえ オレンジ	かしわごはん	大根 厚揚げ 水菜 さつま芋 ごぼう 人参 いんげん ちくわ 白ゴマ	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ だいこんのにも さつまいものみそしる
24	水	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆ハンバーガー	りんごジュース バナナ	にこみうどん さつまいものにも パナナ
25	木	★さけのちゃんちゃんやき えのきのすましじる とうもろこし	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター えのき わかめ とうもろこし	☆ババロア	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみのにも オニオンスープ
26	金	ミネストローネ チキンサラダ キウイ	わかめごはん	ウインナー 玉ねぎ キャベツ 水煮大 豆 ブロッコリー ヤングコーン	スキムミルク ☆じゃこトースト	オレンジジュース ぼしたべよ	おかゆ ジャがいものにも キャベツのトマトスープ
27	土	ピビンバ はんぺんのすましじる りんご	むぎごはん	牛肉 人参 たけのこ にら もやし 白ネギ にんにく 生姜 はんぺん		ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ とうふのにも なっとうじる りんご
29	月	★さかなのおろしやき ごぼうサラダ はるさめスープ	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 深ネギ レモ ン汁 ごぼう ベーコン ゴマ 春雨	スキムミルク いりこ バナナ おにぎりせんべい	りんごジュース さやえんどう	おかゆ にぎかな はるさめスープ
30	火	チキンなんぼん こまつなのスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 鶏卵 タルタルソース 小松菜 干し椎茸 人参 えのき オレンジ	ココア ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	おかゆ こうやどうふのにも こまつなのスープ オレンジ
31	水	わふうオムレツ あつあげのみそしる ごまブロッコリー	ごはん	鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 こねぎ 厚揚げ キャベツ 深ネギ	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ にんじんのそぼろに とうふのみそしる

- ※ 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。

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはん。

「朝は眠いから食べたくない」「お腹がすいてない」という人も、明日からは朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



いいこと① 生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝・早起き・朝ごはん」。

朝ごはんを食べれば、正しい生活リズムを作ることに役立ちます。

いいこと② カラダに

朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計。食べると体温が上がって、しゃきっと気持ちよく目が覚めます。

いいこと③ アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源。集中力がアップして「勉強頑張るぞ!」と元気がでます。

いいこと④ お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も動き始めるから、朝のトイレもすっきり。

朝ごはんには何を食べたらいいの？

栄養はバランスよくとるのがりそうです。

朝ごはんも3つのグループからバランスよく食べるようにこころがけましょう。

ご飯・パン・お餅・・・でんぶんが消化され、脳のエネルギー源になる。

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・・・眠っている間に低下した体温をあげる。

牛乳・乳製品 不足しがちなカルシウムを補給する。

野菜・きのこ・果物・・・排出を助ける食物繊維を含む。体の調子を整えるビタミン類を含む。

岩手県家庭料理 めかぶと切干大根の中華サラダ

岩手県特産品のめかぶを使った献立です。めかぶは全国各地で生産されている食品ですが、岩手県と宮城県
の三陸産めかぶは全国の収穫量の7割を占めています。

材料（1人分）

乾燥めかぶ	1. 5 g
切干大根	3. 5 g
きゅうり	1 0 g
にんじん	8 g
ささみ	1 0 g
かつお節	0. 3 g
しょうゆ	2. 3 g
薄口しょうゆ	0. 7 g
砂糖	1. 5 g
酢	2. 3 g
ごま油	0. 7 g

作り方

1. 乾燥めかぶはお湯で戻す。切り干し大根は水で戻し、食べやすく切ってサッとゆでる。
2. きゅうり、にんじんは細切りにしてゆでる。ささみはゆでておき、食べやすい大きさに切る。
3. 1, 2 を合わせておいた調味料で和える。

