

# 献立予定表

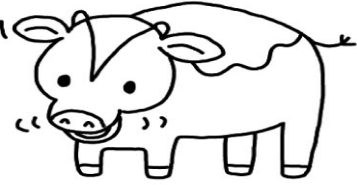
加布里保育園  
令和5年6月

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	★さけのコロッケ コンソメスープ えだまめ	のりたまごはん	鮭 じゃがいも コーン チーズ パセリ パン粉 鶏卵 玉ねぎ	☆みずようかん	オレンジジュース エースコイン	おかゆ にぎかな ほうれんそうのスープ
2	金	クリームシチュー ひじきサラダ トマト	ごましごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃが芋 牛乳 胡瓜 ひじき	スキムミルク ☆ホットケーキ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ じゃがいものミルクに やさいスープ
3	土	<b>おべんとうじさんび</b>				ぎゅうにゅう べじたべる	にこみうどん さつまいもとりんごのどろどろに
5	月	★さかなのマヨコーンやき トマトとレタスのスープ りんご	ごはん	鮭 コーン マヨネーズ えのき レ タス ベーコン トマト 鶏卵	スキムミルク いりこ バナナ ポテコ	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ にぎかな レタスのスープ
6	火	あつあげとちくわのうまに だいこんとじゃこのサラダ オレンジ	ごはん	鶏肉 厚揚げ じゃがいも 人参 水煮大豆 ちくわ こねぎ 大根	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものうまに だいこんのスープ
7	水	めだまやき ひじきのごもくに たまねぎのみそしる	わかめごはん	鶏卵 ベーコン 玉葱 小葱 イナ り揚げ ひじき 人参 牛蒡	スキムミルク ☆マリトツオ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ たまねぎのみそしる こやどろふのもの
8	木	★さかなのみぞれあえ にらととうふのスープ ごまブロッコリー	ごはん	まだら 片栗粉 大根 人参 小葱 椎茸 豆腐 にら えのき 醤油	ミロ ☆マドレーヌ	りんごジュース パナロアヌ	おかゆ ブロッコリーののもの とうふのすましじる
9	金	やきビーフン わかめスープ えだまめ	ごはん	豚肉 人参 ビーフン 玉葱 もやし キャベツ 椎茸 わかめ	スキムミルク ☆シュガークッキー	ぎゅうにゅう たまごポーロ	おかゆ ビーフンのスープ さつまいものうまに
10	土	ジャージャーめん あげちくわ パイナップル	ちゅうかめん	豚挽肉 生姜 竹の子 白葱 胡 瓜 鶏卵 中華麺 胡麻油 胡麻		ぎゅうにゅう りんご	にこみうどん じゃがいものもの ヨーグルト
12	月	★ツナチーズオムレツ パスタスープ キウイ	りよくうやさい ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉葱 人参 じゃが いも 小葱 パスタ パセリ	スキムミルク いりこ おとっとと チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ パスタスープ さきみのもの
13	火	★さかなのようふうやき だいこんサラダ あつあげのみそしる	ごはん	鮭 玉ねぎ ピーマン コーン ケ チャップ 大根 人参 ささみ	☆ミルクもち	オレンジジュース コロソ	おかゆ とうふのみそしる にぎかな
14	水	やさしいため ふのすましじる パナナ	ごはん	豚肉 人参 キャベツ 角天 もやし し 麩 たまねぎ わかめ 醤油	ココア ☆レーズンむしパン	りんごジュース さやえんどう	おかゆ ふのすましじる かぼちゃのうまに
15	木	はっばうさい かにかまときゅうりのすのもの トマト	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 白 菜 かまぼこ 胡瓜 酢	スキムミルク ☆やきとうもろこし	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーののもの トマトスープ
16	金	にじやが ブロッコリーのサラダ とうもろこし	ごはん	合挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸 こんにゃく 椎茸 ブロッコリー	スキムミルク ☆こうちやむしケーキ	オレンジジュース バナナ	おかゆ にじやが たまねぎのすましじる
17	土	さんしょくどんぶり はんぺんのスープ オレンジ	むぎごはん	鶏挽肉 鶏卵 スナックえんどう 押し麦 生姜 砂糖 醤油		ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	にこみうどん さつまいものもの オレンジ
19	月	ハンバーグ わふうパスタ レタスのスープ	ごはん	合挽肉 パン粉 鶏卵 牛乳 お から 玉葱 人参 ピーマン	ミロ いりこ ブリッツ パナナ	りんごジュース とんがりコーン	おかゆ とうふのスープ じゃがいものもの
20	火	『おたんじょうかい』★エビフライ キャベツのうめマヨサラダ レインスープ	たけのこごはん	エビフライ きゃべつ ツナ 人参 もやし 梅干し きゅうり 春雨	☆おたんじょうデザート あじさいゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ レインスープ にぎかな ヨーグルト
21	水	★さかなのにつけ あつあげのにびたし きこのみそしる	ごはん	青魚 生姜 醤油 みりん 砂糖 料理酒 しめじ 豆腐 玉ねぎ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ ブロッコリーののもの そうめんのすましじる
22	木	とりにくのマリネ はくさいスープ パイナップル	なめたけごはん	鶏肉 玉ねぎ セロリ 胡瓜 パ ブリカ レモン汁 ピーマン	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	りんごジュース しろいふうせん	おかゆ にぎかな はくさいスープ
23	金	マーボーはるさめ ♪みそポテト ブロッコリーのちゅうかあえ	なつとう ごはん	豚挽肉 春雨 人参 筍 白菜 椎 茸 じゃがいも ブロッコリー	スキムミルク ☆ちんすこう	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ じゃがいものもの はるさめスープ
24	土	きつねうどん こざかなパワー メロン	うどんめん	うどん麺 わかめ イナリ揚げ 玉葱 椎茸 人参 メロン いりこ		りんごジュース アンパンマンせんべい	にこみうどん さつまいものもの メロン
26	月	ほうれんそうのキシュ わかめのすましじる りんご	コーンライス	鶏肉 ほうれん草 粉チーズ 鶏 卵 生クリーム パイ生地	アイスクリーム いりこ オレオビスケット	ぎゅうにゅう チップスター	おかゆ オニオンスープ こやどろふのもの
27	火	★さかなのちゅうかあげ ピーマンのおかかあえ たまごスープ	ごはん	鮭 にんにく 生姜 ピーマン も やし 鰹節 青梗菜 鶏卵 えのき	スキムミルク ☆マーブルクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな やさいスープ
28	水	チキンカレー ツナサラダ とうもろこし	だいずごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 に んにく ツナ コーン キャベツ	ココア ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さきみのもの にんじんのスープ
29	木	★さかなのこぼんあげ ネバネバあえ えのきのすましじる	ごはん	エソのすり身 鶏挽肉 おから 蓮 根 人参 さつまい 椎茸	スキムミルク ☆ロシアンクッキー	オレンジジュース ポテロング	おかゆ すりみのもの たまねぎのすましじる
30	金	ちくぜんに もやしのごまあえ オレンジ	ごはん	鶏肉 大根 人参 里芋 蓮根 糸 こんにゃく 厚揚げ 椎茸	スキムミルク ☆シンフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ちくぜんに とうふのすましじる

- ※ 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。



# 咀嚼の 大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 埼玉県家庭料理 みそポテト

秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。平地の少ない秩父地方では、古くから畑作が行われてきました。収穫したジャガイモのうち小ぶりなものをいろいろで焼き、味噌だれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。農家では、農作業の合間に「小昼飯（こぢゅうはん）」として食べられてきました。ホクホクとしたジャガイモに甘辛い味噌が絡む「みそポテト」は、現在ではおやつやおつまみ、おかずとさまざまなシーンで親しまれています。

### 材料（4人分）

ジャガイモ	400g
小麦粉	30g
揚げ油	適量
味噌	30g
砂糖	30g
料理酒	小さじ1
本みりん	小さじ1
水	大さじ1

### 作り方

1. ジャガイモを乱切りにし、水にさらす。
2. 小麦粉と水を混ぜて少し緩めの衣を作る。ジャガイモの空気を切り、衣をつける。
3. 油を180℃に熱し、ジャガイモを揚げる。
4. 調味料をすべて混ぜ合わせて煮詰め、たれを作る。
5. 3のポテトにたれをかける。