

献立予定表

加布里保育園
令和5年7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 メロン	バターロール	パスタ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 小ねぎ 海苔 メロン		ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ かぼちゃのにももの パスタスープ
3	月	フーチャンプルー わかめスープ えだまめ	ごはん	くるま麩 かつお節 鶏卵 豚肉 もやし なら 人参 玉ねぎ 小ねぎ	りんごジュース いりこ チーズ まがりせんべい	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ ふのくたくたに にんじんスープ
4	火	あつあげのみそに トマトとじゃこのサラダ とうもろこし	ごはん	鶏肉 にんじん じゃが芋 厚揚げ ちくわ 水煮大豆 こねぎ 椎茸 トマト	スキムミルク ☆まるポーロ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ とうのみそに トマトスープ
5	水	★さけのしょうがやき もずくスープ キウイ	ごはん	鮭 生姜 玉ねぎ もずく 鶏卵 えのき 豆腐 かまぼこ こねぎ キウイ	☆カルピスカンテン	りんごジュース バナナ	おかゆ にざかな もずくスープ
6	木	★さかなのイタリアンマリネ パスタスープ オレンジ	ごはん	まだら トマト セロリ きゅうり パプリカ にんにく パセリ ベーコン パスタ	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ フロッコリーのにももの パスタスープ オレンジ
7	金	『おたんじょうかい』 たなばたれいめん もちごめだんご すいか	ちゅうかめん	中華麺 胡瓜 トマト ささみ 錦糸卵 もち米 深ネギ 椎茸 白菜 豚肉	セタゼリー ほしたべよ	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ じゃがいものにももの トマトスープ すいか
8	土	しおからあげ ミニうどん	わかめごはん	鶏肉 にんにく 生姜 うどん しめじ 小ネギ わかめ		ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん さつまいものにももの
10	月	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ はんぺんスープ	ごはん	合挽肉 おから 水煮大豆 ビーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳	アイスクリーム ポテコ いりこ	オレンジジュース コロソ	おかゆ にんじんのにももの たまねぎのみそしる
11	火	★さかなのこうそうパンこやき にらのたまごスープ トマト	ごはん	青魚 鶏卵 パン粉 バジル パセリ なら 干し椎茸 えのき 人参 トマト	スキムミルク ☆ミルクもち	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ フロッコリーのにももの トマトスープ
12	水	かぼちゃのそぼろに ひじきのうめふうみサラダ キウイ	のざわなごはん	鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 芽ひじき 胡瓜 もやし 鶏卵 ツナ	スキムミルク ☆あんこむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ
13	木	★さかなのきのこあんかけ ふのみそしる とうもろこし	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 麩 わかめ とうもろこし	ココア ☆チーズスコーン	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ にざかな ふのみそしる
14	金	すきやきふうにごみ さけのパスタサラダ スイカ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき 豆腐 白菜 深ネギ マロニー 鮭	スキムミルク ☆ちんすこう	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ こうやどうふのにももの マロニーのスープ
15	土	あんかけチャーハン だいずのあまからあげ りんご	チャーハン	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ 深ネギ 鶏卵 かにかま 白菜 小松菜 かぶ		ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ とりのにももの オニオンスープ りんご
17	月	うみのひ					
18	火	★すりみあげ(富山県) キャベツスープ トマト	のりのつくだに ごはん	えそすり身 長いも 鶏卵 玉ねぎ 人参 ごぼう 大葉 生姜 キャベツ	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ すりみのにももの キャベツスープ
19	水	スパゲティサラダ とうがんのスープ スイカ	★うなぎごはん	パスタ 胡瓜 人参 鶏卵 ベーコン マヨネーズ 冬瓜 干し椎茸 こねぎ	スキムミルク ☆たかなトースト	オレンジジュース バナナ	おかゆ とうがんのにももの パスタスープ
20	木	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆♪スティックパイ	ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん さつまいものにももの
21	金	♪なつやさいのぶたじる フロッコリーのサラダ とうもろこし	なつとうごはん	トマト 冬瓜 ズッキーニ フロッコリー 鶏卵 カニカマ キャベツ 人参	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ フロッコリーのにももの なつとうじる
22	土	タコライス きのこスープ なつみかん	ごはん	チーズ にんにく 玉ねぎ 合挽肉 レタス トマト 胡瓜 ベーコン しめじ		ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ かぼちゃのにももの トマトスープ オレンジ
24	月	★さかなのチーズみそやき モロヘイヤのおひたし かきたまじる	ごはん	鮭 玉ねぎ えのき 青しそ チーズ モロヘイヤ えのき しめじ 鶏卵	りんごジュース いりこ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にざかな モロヘイヤのスープ
25	火	ハヤシライス カニカマときゅうりのすのもの オレンジ	むぎごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ かにかま 胡瓜 わかめ 人参 白ゴマ オレンジ	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぱりんこ	おかゆ じゃがいものにももの オニオンスープ オレンジ
26	水	なつとうオムレツ わかめのすまじる ごまフロッコリー	ごはん	鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 納豆 チーズ わかめ えのき	スキムミルク ☆おからかりんとう	オレンジジュース ぼたぼたやき	おかゆ フロッコリーのにももの なつとうじる
27	木	★ちくわのいそべあげ ポテトスープ きりほしだいこんのみそマヨネーズあえ	ごはん	ちくわ 青のり 切干大根 人参 胡瓜 マヨネーズ 白ゴマ じゃが芋 ベーコン	スキムミルク ☆ショコラシフォンケーキ	りんごジュース エースコイン	おかゆ にんじんのにももの ポテトスープ
28	金	ラタトゥユ チーズサラダ プチゼリー	さげごはん	ウインナー ナス 玉ねぎ 南瓜 パプリカ ズッキーニ キャベツ にんにく	スキムミルク ☆たまねぎのブレッド	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ なつやさいのにももの キャベツスープ
29	土	おやこどんぶり こざかなパワー バナナ	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 深ネギ 干し椎茸 いりこ さつま芋 黒ゴマ		ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	にこみうどん さつまいものにももの バナナ
31	月	★カトレット きのこのみそしる えだまめ	ごはん	ツナ じゃが芋 玉ねぎ パセリ レモン汁 小麦粉 鶏卵 パン粉 えのき	ミロ いりこ チーズ ばかうけ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ じゃがいものにももの たまねぎのみそしる

- ※ 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。



よくかむための言葉かけ



よく噛むことは健康につながります！

よく噛むとだ液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。咀嚼回数が増えると、あごの筋肉が発達して丈夫になります。発育期の子どもでは、歯並びが悪くなるのを防ぎ、かみ合わせが安定しやすくなるでしょう。

噛むことは肥満防止やストレス解消にもつながります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

よく噛まない子には「噛むといい音がするね」「噛むと甘くなるかな?」「よく噛むと唾液がでておなかにはいりやすくなるよ」「ゆっくり噛むとお腹が喜ぶよ」など、噛むとどんないいことがあるかという理由もはなして意識させるといいでしょう。



富山県家庭料理

富山湾には500種類もの魚介類が生息しており、海の幸が四季を通して水揚げされている。新鮮な魚のすり身を生かした「すり身揚げ」は、そんな豊かな漁場を有する富山ならではの味。家庭でよく作られるお馴染みのおかずであり、酒との相性も良いため多くの居酒屋で提供されている。

すりみ揚げ

材料（4人分）

- エソ 200g
- ながいも 60g
- 卵 1個
- 玉ねぎ 100g
- にんじん 40g
- ごぼう 40g
- 大葉 10枚
- 生姜 1かけ
- 味噌 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2
- 揚げ油 適量

作り方

1. えそのすり身に生姜、味噌、溶き卵を加えよく混ぜる。
2. すりおろしたながいもを加え混ぜる。
3. 玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りに、ごぼうは1cm長さの千切りにする。大葉は縦半分にして千切りにする。
4. 2と3を混ぜ、片栗粉を加える。
5. 4を一口大にスプーンですくい、油で揚げる。

