

献立予定表

加布里保育園
令和5年10月

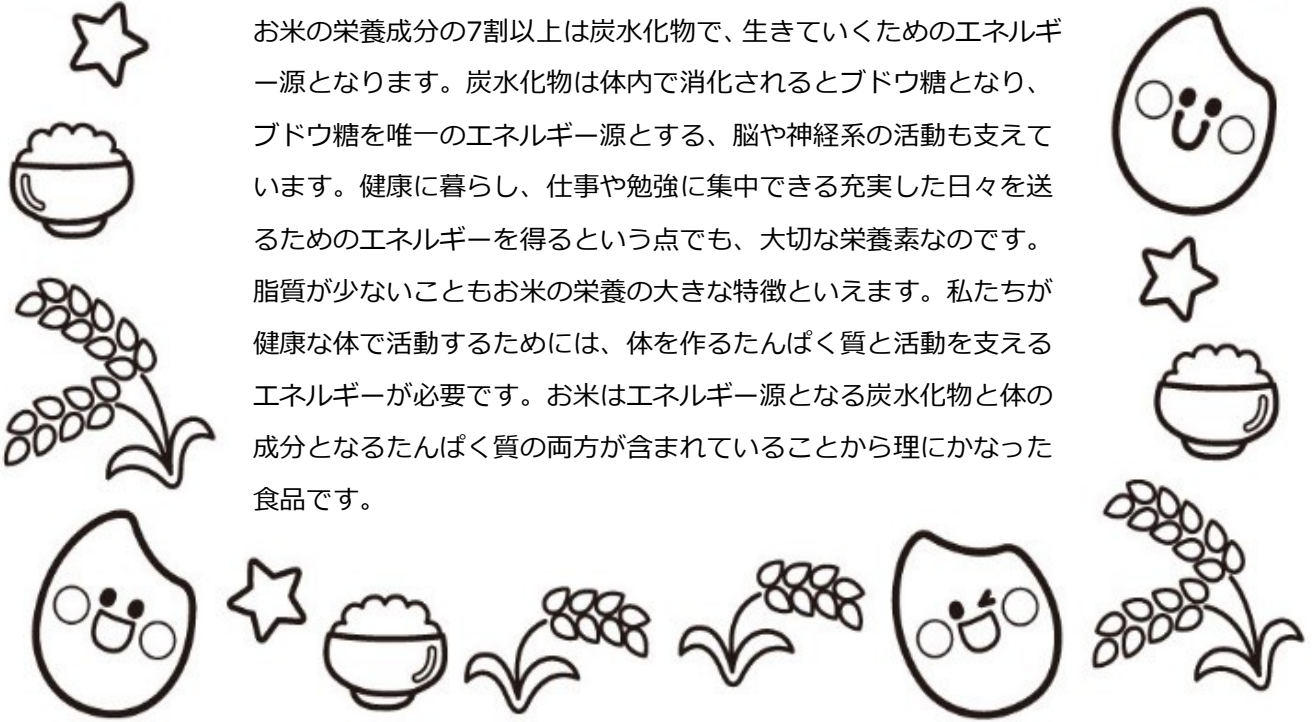
日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時おやつ	3歳未満児10時おやつ	離乳食
2	月	めだまやき きのこのみそしる じゃがいものすのもの	かしわごはん	鶏卵 ベーコン エリンギ えのき しめじ 玉葱 人参 じゃがいも	スキムミルク チーズ いりこ ポテコ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ ブロッコリーのにも じゃがいものスープ
3	火	★さかなのイタリアマリネ はくさいスープ りんご	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 パプリカ バセリ 酢 白菜 小ねぎ	スキムミルク ★マドレーヌ	ぎゅうにゅう たまごポロ	おかゆ にぎかな はくさいスープ
4	水	わふうオムレツ かまぼこのすましじる えだまめ	ごはん	鶏挽肉 鶏卵 小ねぎ 玉ねぎ 人参 かまぼこ 豆腐 わかめ	★フルーツヨーグルト	りんごジュース げんじハイ	おかゆ ささみとうふのにも やさしいスープ
5	木	★さつまあげ しゅんぎくのおひたし かにたまスープ	ごはん	えそすり身 鶏卵卵白 玉葱 芽ひじき 椎茸 人参 さつま芋 ごぼう	スキムミルク ★ホットケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ すりみだんこのにも たまねぎのスープ
6	金	カレーポトフ だいこんサラダ オレンジ	コーンライス	ウインナー 玉葱 人参 椎茸 キャベツ ヤングコーン 水煮大豆 じゃが芋	ミロ ★ロシアクッキー	オレンジジュース たべっこどうぶつ	おかゆ だいこんのにも バスタースープ
7	土	おやこどん だいいずのあまからあげ なし	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 たまねぎ 人参 椎茸 花かつお 水煮大豆 片栗粉		ぎゅうにゅう ムーンライト	にこみうどん なしのコンポート かぼちゃのにも
9	月	たいいくのひ					
10	火	★さけのしょうがやき わかめのみそしる オレンジ	ごはん	鮭 玉ねぎ 生姜 わかめ 人参 こねぎ ふ キウイ	★ぶどうゼリー	りんごジュース チーズ	おかゆ じゃがいものにも にんじんスープ
11	水	『おたんじょうかい』 とりのおろしやき リボンバスタサラダ ちんげんさいのスープ	★ぶえんずし	鶏肉 大根 人参 レモン汁 パスタ 胡瓜 マヨネーズ 鶏卵	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ たいのレモンむし ちんげんさいのスープ
12	木	マーボーはるさめ ちくわのあえもの えだまめ	かつおふりかけ ごはん	春雨 生姜 豚挽肉 椎茸 人参 白菜 筍 ちくわ 胡瓜 しらす	スキムミルク ★れんこんチップ	オレンジジュース ペジタべる	おかゆ そうめんのすまし かぼちゃのそぼろに
13	金	とりすき ネバネバあえ キウイ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 マロニー 焼き 豆腐 白菜 白ねぎ ニラ 納豆	スキムミルク ★チーズケーキ	ぎゅうにゅう ぼりんこ	おかゆ とりすき キャベツスープ
14	土	とうふのドライカレー はんげつたまご りんご	ざっこくごはん	牛挽肉 豆腐 しめじ コーン 人参 玉ねぎ 鶏卵 ウスターソース		ぎゅうにゅう アスバラガス	にこみうどん りんごのコンポート さつまいものにも
16	月	ハンバーグ コーンスープ ガーリックポテト	ごはん	合挽肉 玉葱 パン粉 深ネギ 牛 乳 鶏卵 おから 水煮大豆	シスコーン いりこ チーズ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ オニオンスープ じゃがいものにも
17	火	★さかなのうめのみそやき かぼちゃのみそしる とうもろこし	ごはん	まだら 玉葱 人参 しめじ 椎茸 かぼちゃ 小ねぎ とうもろこし	ココア ★レーズンむしパン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな かぼちゃのみそしる
18	水	★サーモンシチュー チーズサラダ えだまめ	ごはん	鮭 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコ リー 牛乳 キャベツ コーン	スキムミルク ★コロコロドーナツ	オレンジジュース プライムクラッカー	おかゆ とうにゅうシチュー キャベツスープ
19	木	あつあげのみそに もやしのナムル オレンジ	なっとうごはん	鶏肉 厚揚げ じゃが芋 人参 水 煮大豆 こねぎ もやし 胡瓜 ゴマ	スキムミルク ★おふのラスク	ぎゅうにゅう チップスター	おかゆ とうふのみそに にんじんスープ
20	金	とりのからあげ さつまいものサラダ けんちんじる	ごはん	鶏肉 ツナ さつま芋 胡瓜 玉ねぎ 人参 大根 里芋 厚揚げ	スキムミルク ★スコーン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ けんちんじる さつまいものにも
21	土	ミートスパゲティ パイナップル	バターロール	合挽肉 トマト缶 玉ねぎ 人参 は ちみつ パジル ウスターソース		オレンジジュース ウエハース	おかゆ ささみのにも ふのすましじる
23	月	★さかなのうめのみそやき えのきのすましじる ゴマブロッコリー	ごはん	青魚 玉葱 人参 梅肉 白胡麻 味噌 えのき わかめ ブロッコリー	スキムミルク いりこ なし いかせんべい	りんごジュース マリー	おかゆ ブロッコリーのにも たまねぎのスープ
24	火	おべんとうじさんび			♪★いもぜんざい	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ ささみのなっとうあえ にんじんスープ
25	水	さつまいものてんぷら つみれじる わふうバスタ	のりごはん	さつま芋 いわしすり身 えそすり身 生姜 大根 人参 味噌 生姜	スキムミルク ★レモンマフィン	りんごジュース ブリッツ	おかゆ つみれのにも バスタースープ
26	木	♪どさんこじる にらのたまごとし みかん	ごましごはん	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ もや し コーン パター みそ ニラ	スキムミルク ★ラングドシャ	オレンジジュース ハッピーター	おかゆ にぎかな たまねぎのスープ
27	金	★さかなのフレンチフライ しめじのチキンスープ えだまめ	ごはん	まだら 玉葱 セロリ 胡瓜 トマト バセリ 鶏肉 しめじ 春雨 ごま油	スキムミルク ★シフォンケーキ	ぎゅうにゅう どんがりコーン	おかゆ じゃがいものにも そうめんのすましじる
28	土	わかめうどん やさしいかきあげ キウイ	うどん	鶏肉 わかめ 人参 玉ねぎ 小ね ぎ 蒲鉾 花かつお 昆布		ぎゅうにゅう ポテロング	にこみうどん ヨーグルト かぼちゃのミルクに
30	月	ドリア キャベツスープ りんご	チキンライス	鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ プロ ッコリー 牛乳 キャベツ もやし	スキムミルク いりこ カスタードケーキ チーズ	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ さつまいものにも たまねぎのスープ
31	火	★さかなのトマトニエル しいたけとやさしいスープ パイナップル	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 鶏 卵 白ねぎ パター ケチャップ	スキムミルク ★ラムシント	オレンジジュース まがりせんべい	おかゆ こうやどうふのうまに やさしいスープ

- ※ 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。



お米は栄養たっぷり

お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。健康に暮らし、仕事や勉強に集中できる充実した日々を送るためのエネルギーを得るという点でも、大切な栄養素なのです。脂質が少ないこともお米の栄養の大きな特徴といえます。私たちが健康な体で活動するためには、体を作るたんぱく質と活動を支えるエネルギーが必要です。お米はエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれていることから理にかなった食品です。



北海道家庭料理

どさんこ汁

どさんこは漢字で書くと「道産子」。「北海道人」や「北海道で生まれたもの」という意味があり、郷土愛にあふれる呼び名です。大きな具材がゴロゴロと入って、食べごたえ満点！ふわっと香るみそとバターが、食欲をかきたてます。

材料 1人分

じゃがいも	30g
玉ねぎ	30g
人参	10g
生姜	1g
にんにく	1g
豚肉	10g
ごま油	0.8g
いりこだし	120g
もやし	20g
ホールコーン	10g
みそ	11g
バター	1g

作り方

- ① じゃがいもは角切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
- ③ 鍋にごま油を引き、①のしょうが・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④ ③にいりこだしを加える。煮立ったら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉を加えて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、もやし、コーンを入れてさっと煮る。みそ、バターを加えて仕上げる。

