

献立予定表

加布里保育園
令和6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	水	がめに カレースパゲティサラダ いちご	ごはん	鶏肉 人参 蓮根 糸こんにゃく 大根 厚揚げ 深ネギ 干し椎茸 じゃが芋	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ かぼちゃのもの パスタスープ
2	木	★さけのなんぼんづけ きのこのみそしる えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ パプリカ 深ネギ えのき エリンギ しめじ 小ネギ 枝豆	スキムミルク ☆ことうむしパン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな たまねぎのみそしる
3	金	けんぼうきねんび					
4	土	みどりのひ					
6	月	ふりかえきゅうじつ					
7	火	わふうオムレツ わかめのみそしる バイナップル	ごはん	鶏卵 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 こねぎ 玉ねぎ イナリ揚げ 大根	スキムミルク ☆とうふドーナツ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも のすましじる
8	水	★さかなのこんさいあんかけ にらととうふのスープ スナップえんどう	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こ ねぎ にら 干し椎茸 豆腐 しめじ	スキムミルク ☆コロコロッッキー	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にぎかな とうふのみそしる
9	木	はっぼうさい はるさめサラダ トマト	ごはん	豚肉 白菜 キャベツ 干し椎茸 人参 ヤングコーン 蒲鉾 水煮荀 ささみ	スキムミルク ☆トチョコパイ	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ やさいのもの はるさめスープ
10	金	★さけのちゃんちゃんやき エリンギのスープ ごまブロッコリー	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター 水煮荀 エリンギ 深ネギ	☆おしるこ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ ブロッコリーのにも キャベツスープ
11	土	♪やきうどん あげちくわ オレンジ	うどん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 豚肉 かつお節 ちくわ 青のり オレンジ		りんごジュース ぼたぼたやき	にこみうどん さつまいものにも オレンジ
13	月	すふた チーズサラダ とうもろこし	ごはん	豚肉 じゃが芋 蓮根 ビーマン 玉 ねぎ 人参 バイナップル チーズ	スキムミルク いりこ りんご かつばえびせん	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ かぼちゃのもの トマトスープ
14	火	ミネストローネ ツナサラダ バナナ	りよくおやさい ふりかけごはん	ウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参 ヤングコーン トマト缶 水煮大豆	スキムミルク ☆かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも キャベツのみそしる バナナ
15	水	★さかなのたつたあげ ごぼうサラダ もずくスープ	ごはん	青魚 深ネギ 生姜 ごぼう 人参 ペ ーコン マヨネーズ 白ゴマ もずく	スキムミルク ☆チョコクッキーtoast	りんごジュース コロソ	おかゆ にぎかな もずくスープ
16	木	★さかなのトマトチーズやき はくさいスープ あおのりポテト	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト ケチャップ バジル チーズ 白菜 人参 こねぎ 青のり	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ さつまいものにも はくさいスープ
17	金	ベーコンエッグ ブロッコリーのちゅうかあえ キャベツのみそしる	♪しよいめし (滋養果)	鶏卵 ベーコン ブロッコリー 白ゴマ キャベツ 玉ねぎ イナリ揚げ こねぎ	☆ストロベリーゼリー	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのみそしる
18	土	ビビンバ たまごスープ キウイ	むぎごはん	牛肉 人参 筍 にら もやし 白ネギ にんにく 生姜 白ゴマ わかめ 鶏卵		りんごジュース チーズ	おかゆ とりのにも そうめんのすましじる
20	月	★さかなのごまダレやき ひじきサラダ あつあげのみそしる	ごはん	白身魚 白ねりゴマ 生姜 ひじき 胡 瓜 もやし 人参 鶏卵 ツナ 厚揚げ	ココア いりこ とんがりコーン チーズ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな キャベツのみそしる
21	火	にくじゃが こまつなのサラダ バイナップル	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深ネ ギ 干し椎茸 糸こんにゃく 小松菜	スキムミルク ☆チーズマフィン	オレンジジュース ベジタべる	おかゆ にくじゃが こまつなのサラダ
22	水	『おたんじょうかい』はるまきかぶと フォー・ガー メロン	コーンライス	豚肉 水煮荀 キャベツ 人参 ニラ フォー 鶏肉 もやし 水菜 青梗菜	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ かぼちゃのもの フォーのスープ オレンジ
23	木	ポークカレー だいこんサラダ りんご	むぎごはん	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんに く 大根 胡瓜 鶏卵 鶏ささみ りんご	スキムミルク ☆ミルクティスコーン	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ だいこんのもの ポテトスープ りんご
24	金	★おさかなハンバーグ パスタスープ えだまめ	ごはん	えそすりみ たまねぎ 人参 ビーマン 白ゴマ スパゲティ ベーコン パセリ	スキムミルク ☆おからかりんとう	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ すりみだんごのもの パスタスープ
25	土	なつとくどん はるさめスープ にまめ	ざっこごはん	豚肉 納豆 こねぎ 生姜 春雨 玉ね ぎ 人参 干し椎茸 わかめ にまめ		ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ ポテトなつと はるさめスープ
27	月	★カトレット チキンスープ トマト	ピースごはん	ツナ じゃが芋 玉ねぎ パセリ レモ ン汁 鶏卵 パン粉 鶏肉 しめじ	スキムミルク いりこ バナナ チーズ	オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ ふのくたくたに トマトスープ
28	火	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆ごまだんご	ぎゅうにゅう ブリッツ	にこみうどん さつまいものにも
29	水	とりのおろしやき しいたけとやさいのスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 大根 人参 生姜 深ねぎ レモ ン汁 玉ねぎ 干し椎茸 鶏卵	☆ミルクもち	りんごジュース エースコイン	おかゆ とりのおろしに あおなのみそしる オレンジ
30	木	★さかなのマリネ なつとうじる スナップえんどう	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマ ン 納豆 豆腐 ごぼう ねぎ	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にんじんのにも なつとうじる
31	金	チーズハンバーグ やきかぼちゃ オニオンスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン おか ら 水煮大豆 鶏卵 牛乳 パン粉	スキムミルク ☆クレープ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ かぼちゃのもの オニオンスープ

- ※ 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。



いってきまーす!

朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



滋賀県の家庭料理 しよいめし

5月17日(金)メニューにあげています

「しよいめし」とは、しょうゆを使って炊いているという意味です。昔はお祭りなどにも出されていたことから「わっしょい」の「しよい」をかけて名づけられたそうです。先にだし汁と具を煮立てた後にお米を入れて炊くという「湯たて方式」で炊きます。この方法は高島市に伝わる昔ながらの方法です。しょうゆの風味が食欲をそそります。

材料 (1人分)

鶏肉 (20g)
乾燥しいたけ(1g)
油揚げ(10g)
にんじん(10g)
ごぼう(10g)
だし汁 (昆布・かつお) (95g)
薄口しょうゆ(4g)
みりん(1g)
精白米(75g)

作り方

- ①下準備をする。
 - ・米を洗う。
 - ・乾燥しいたけは水で戻しておく(戻し汁も使用する)
 - ・油揚げは油抜きをして千切りにする。
 - ・にんじんは千切り、ごぼうはささがきにする。
- ②だし汁に、全ての具を加えて煮て、調味料を加える。
- ③炊飯器に米と②を加え、軽くかきまぜてから炊飯する。