

献立予定表

加布里保育園
令和6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	土	きのこのわふうパスタ フルーツポンチ	バターロール	ベーコン パスタ しめじ えのき こねぎ 玉ねぎ 人参 きざみのり	しはながし	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ さつまいものにもものパスタスープ	
3	月	★さかなのようふうやき コンソメスープ キウイ	ごはん	鮭 コーン ビーマン 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ トマト マヨネーズ	ココア いりこ チーズ とんがりコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ じゃがいものにももの にんじんスープ	
4	火	チャブチ かにたまスープ トマト	ごはん	春雨 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン もやし 白葱 カニカマ 鶏卵	スキムミルク ☆レモンマフィン	ぎゅうにゅう おこめどす	おかゆ ササミのにももの はるさめスープ	
5	水	あつあげのみそに もやしのごまあえ とうもろこし	ごはん	鶏肉 厚揚げ 水煮大豆 人参 こねぎ じゃが芋 椎茸 ちくわ もやし	スキムミルク ☆こまつなのむしパン	ぎゅうにゅう ベジタベ	おかゆ とうふのみそに ブロッコリーのスープ	
6	木	★さかなのみぞれあえ キャベツスープ えだまめ	ごはん	まだら 大根 椎茸 こねぎ かつお節 キャベツ 人参 枝豆 片栗粉	スキムミルク ☆シフォンケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの キャベツスープ	
7	金	おべんとうじさんび						
8	土	♪きぬがさどん ごさかなパワー バイナップル	ごはん	イナリ揚げ 鶏卵 白ねぎ 玉ねぎ いりこ さつまいも 黒ごま かつお節	しはながし	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ ささみのトマトに ヨーグルト	
10	月	★さけのコロッケ ふのすましじる トマト	ふりかけごはん	鮭 じゃが芋 コーン チーズ パセリ パン粉 鶏卵 玉ねぎ わかめ	スキムミルク いりこ ピコラ パナナ	ぎゅうにゅう マリー	おかゆ じゃがいもとトマトのにももの ふのすましじる	
11	火	ぶたじる じゃがいものすのもの オレンジ	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 大根 人参 さつま芋 もやし 厚揚げ こねぎ じゃが芋	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	りんごジュース ウエハース	おかゆ さつまいものにももの なっとうのみそじる オレンジ	
12	水	やきにくふういため わかめスープ えだまめ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし キャベツ わかめ はるさめ	スキムミルク ☆じゃこトースト	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ	
13	木	ハンバーグ ナポリタン キャベツのみそじる	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 鶏卵 牛乳 パン粉 ビーマン おから ウインナー	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにももの パスタスープ	
14	金	★さかなのイタリアンマリネ はくさいスープ りんご	ごはん	まだら トマト パプリカ にんにく パセリ 玉ねぎ 白菜 人参 こねぎ	スキムミルク ☆かぼちゃクッキー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にぎかな はくさいスープ	
15	土	とうふのドライカレー はんげつたまご バイナップル	ざっくごごはん	合挽肉 豆腐 コーン しめじ 人参 玉ねぎ 鶏卵 バイナップル 雑穀米	しはながし	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ かぼちゃのにももの そうめんのすましじる	
17	月	★さかなのチーズみそやき パスタスープ やきかぼちゃ	ごはん	鮭 しめじ 大葉 チーズ 玉ねぎ パスタ 人参 パセリ 南瓜 味噌	ミロ いりこ ポテコ チーズ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にぎかな パスタスープ	
18	火	《おたんじょうかい》チキンなんぼん ひやしそめん オレンジ	ごはん	鶏肉 鶏卵 タルタルソース 素麺 オクラ 人参 オレンジ しめじ 黒ゴマ	☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ さつまいものトロトロに そうめんのスープ	
19	水	★ツナチーズオムレツ きのこスープ えだまめ	ごましごごはん	鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チーズ ツナ しめじ えのき	スキムミルク ☆ドーナツ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ ささみのにももの ポテトスープ	
20	木	かぼちゃのてんぷら マカロニサラダ とうふのみそじる	ひじきごはん	かぼちゃ マカロニ ベーコン 人参 胡瓜 鶏卵 豆腐 こねぎ 味噌	スキムミルク ☆チーズスコーン	りんごジュース パニラオアナ	おかゆ かぼちゃのにももの とうふのみそじる	
21	金	ハヤシライス ごまヨサダ バイナップル	むぎごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 鶏ささみ 胡瓜 トマト バイナップル	スキムミルク ☆マーブルクッキー	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ ブロッコリーのにももの オニオンスープ	
22	土	やきラーメン シューマイ キウイ	ラーメン	ラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小ねぎ 豚挽肉 もち米	しはながし	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにももの ほうれんそうのスープ	
24	月	★さかなのちゅうかあげ もやしのナムル たまごスープ	ごはん	まだら 生姜 にんにく 白ゴマ もやし 胡瓜 人参 イナリ揚げ 鶏卵	ココア いりこ バナナ ホームパイ	りんごジュース ムーンライト	おかゆ にぎかな あおなのスープ	
25	火	ポトフ チキンサラダ トマト	うめぼしごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ヤングコーン 水煮大豆 椎茸	スキムミルク ☆ピザ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいもとささみのにももの キャベツスープ	
26	水	パッファローウイング きのこのみそじる ごまブロッコリー	ごはん	鶏肉 しめじ えのき エリンギ 豆腐 こねぎ ブロッコリー ケチャップ 酢	スキムミルク ☆チーズケーキ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ ブロッコリーのにももの とうふのみそじる	
27	木	マーボー豆腐 トマトとじゃこのサラダ とうもろこし	ごはん	豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生姜 こねぎ トマト レタス しらす コーン	スキムミルク ☆シュガークッキー	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ マーボーはるさめ かぼちゃのにももの	
28	金	★おさかなハンバーグ レタスのスープ ビーマンともやしのおかあえ	ごはん	えそのすりみ 玉ねぎ 人参 えだまめ すりごま ビーマン もやし	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ すりみだんごのにももの さつまいものスープ	
29	土	ひやしうどん こんぶのかきあげ メロン	うどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ かまぼこ 小ねぎ こんぶ かぼちゃ	しはながし	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにももの にんじんスープ メロン	

- ※ 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。



味覚を育み、かむ力をつける



食事をする際には、よく噛んで食べることが重要です。



噛むことで食べ物の味や食感等、様々な感覚が脳に伝えられ活性化します。また、よく噛むことはより少ない量で満腹感を得られ、食べすぎによる肥満防止につながるとも言われています。



保育園の給食では、色々な食材を食べているうちに少しずつ噛む力が付くように、「小魚パワー」や「ごぼうサラダ」「切干大根」等のよく噛む献立を取り入れていま



す。



京都府の家庭料理

衣笠丼

油揚げと九条ネギを卵でとじたシンプルな丼で、その名は西大路、金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が、雪景色の衣笠山に似ているから、この名がついたという説や衣笠山に狐がよく出たから、という説もあります。ダシを吸った油揚げの風味がやさしく、口当たりも良い丼もので、京都府民に愛されているご当地食です。

材料（1人分）

- 油揚げ(8g)
- 青ねぎ(4g)
- 卵(50g)
- ★かつおだし汁(75g)
- ★酒(3g)
- ★しょうゆ(4g)
- ★みりん(2g)
- 精白米(75g)
- ★6月8日（土）のメニューにあげています。

作り方

- ①油揚げは油抜きをして幅1cmに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に★印の調味料を沸かして、油揚げを煮る。
- ③火が通ったらねぎと溶き卵を流し入れ、火が通ったらご飯を入れたどんぶりに盛りつける。
- ④お好みで粉山椒をふる。

