

# 献立予定表

加布里保育園  
令和6年11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	金	マーボー豆腐 コールスローサラダ キウイ	ごはん	豆腐 生姜 豚肉 玉ねぎ 人参 こねぎ 赤味噌 合味噌 かにかま 胡瓜	スキムミルク ☆くるみマフィン	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ マーボー豆腐 キャベツスープ
2	土	こまつなあんかけどん にまめ りんご	むぎごはん	豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 合味噌 きび砂糖 金時豆 りんご	しはながし	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ にんじんのにも こまつなのスープ
4	月	<b>ふりかえきゅうじつ</b>					
5	火	★さけのクリームソースかけ チンゲンサイのスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ 生クリーム 牛乳 チンゲン菜 干し椎茸 えのき	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ にざかな チンゲンサイのスープ
6	水	とりのおろしやき ネバネバあえ わかめスープ	ごはん	鶏肉 大根 生姜 にんじん 深ネギ レモン汁 納豆 にも ややし キャベツ	スキムミルク ☆たまごサンド	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのもの なとうじる
7	木	<b>おべんとうじさんび</b>			スキムミルク ☆マルゲリータピザ	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん さつまいものにも バナナ
8	金	★さかなのたつたあげ とうふのみそしる ごまブロッコリー	さつまいもごはん	青魚 深ネギ 生姜 豆腐 玉ねぎ こねぎ ブロッコリー 胡麻 さつまいも	スキムミルク ☆おからクッキー	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのみそしる
9	土	バリバリやきそば もちごめだんご かき	バリバリめん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 蒲鉾 もやし もち米 深ネギ 椎茸 生姜	しはながし	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ じゃがいものにも オニオンスープ りんご
11	月	★さかなのフレンチフライ パスタスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ ベーコン 人参 パスタ 枝豆	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 アスパラガス	おかゆ にざかな パスタスープ
12	火	だいこんとあつあげのたいたん かいそうのすみそあえ みかん	のりたまごはん	大根 厚揚げ 水菜 わかめ キャベツ 人参 鶏卵 胡瓜 胡麻 合味噌	スキムミルク ☆こうちやのむしケーキ	りんごジュース ベジタブル	おかゆ だいこんのもの キャベツスープ みかん
13	水	★さんがやき いらとぎのこのスープ トマト	なめたけごはん	あじ 鶏肉 深ネギ 人参 生姜 青しそ 干し椎茸 豆腐 にも しめじ	スキムミルク ☆おからかりんとう	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ かぼちゃのもの トマトスープ
14	木	ベーコンエッグ きのこのみそしる ひじきとこんにゃくのにも	せきはん	鶏卵 ベーコン ひじき 人参 蓮根 ごぼう イナリ揚げ 玉ねぎ えのき	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ さつまいものにも たまねぎのみそしる
15	金	『おたんじょうかい』 ツナサラダ ほうれんそうのスープ バナナ	ホットドッグ	ロールパン ウインナー キャベツ シーチキン 胡瓜 豆腐 人参 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 こうやどろふのもの ほうれんそうのスープ バナナ
16	土	そうめんちり しゅうまい なつみかん	そうめん	鶏肉 白菜 玉ねぎ 豆腐 深ネギ 糸こんにゃく 春菊 素麺 豚肉 キャベツ	しはながし	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも そうめんのスープ
18	月	★さかなのトマトチーズやき はくさいスープ とうもろこし	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト バジル チーズ 白菜 人参 小ねぎ とうもろこし	スキムミルク いりこ おさつスナック チーズ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ にざかな はくさいスープ
19	火	カレーライス カリフラワーのサラダ みかん	むぎごはん	ポークカレー じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく カリフラワー 鶏卵	スキムミルク ☆オートミールクッキー	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ じゃがいものにも カリフラワーのスープ みかん
20	水	とりのちゅうかあげ かきいりしあえ えのきのすましじる	ごはん	鶏肉 白ゴマ 生姜 にんにく 柿 豆腐 しめじ 糸こんにゃく ほうれん草	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんのそばろに えのきのすましじる
21	木	♪にもに(山形県) ひじきサラダ りんご	みかんごはん	里芋 牛肉 こんにゃく 人参 しめじ なめこ 深ネギ ひじき きゅうり 鶏卵	スキムミルク ☆スコーン チョコマーブル	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのもの ふのすましじる りんご
22	金	★さかなのこんにゃくあんかけ こまつなのスープ えだまめ	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こねぎ 小松菜 干し椎茸 えのき	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ さつまいものにも こまつなのスープ
23	土	<b>きんろうかんしゃのひ</b>					
25	月	さいのみのコロツケ ふのすましじる トマト	かつおふりかけ ごはん	里芋 とりにく 生姜 合挽肉 玉ねぎ 人参 わかめ ふ トマト	スキムミルク いりこ ベジタブル りんご	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ じゃがいものにも ふのすましじる
26	火	★さかなのチーズやき はるさめスープ ブロッコリーのちゅうかあえ	ごはん	まだら 玉ねぎ バプリカ えのき チーズ 春雨 人参 干し椎茸 ブロッコリー	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ ブロッコリーのにも はるさめスープ
27	水	ぶたじる ほうれんそうのきのこあえ バナナ	かしわごはん	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ さつまいも 大根 もやし こねぎ 法蓮草	ココア ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ とりのものに ぐたくさんみそしる バナナ
28	木	★おでん りんご	きのこごはん	ごぼう天 ウインナー 大根 こんにゃく 鶏卵 厚揚げ りんご しめじ	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ おでん あおなのスープ りんご
29	金	すきやきふうにこみ ポテトサラダ バイナップル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき マロニー 豆腐 白菜 深ネギ	スキムミルク ☆かぼちゃのスフレケーキ	りんごジュース ブリッツ	おかゆ かぼちゃのもの マロニーのスープ
30	土	とうふのミートグラタン みかん	バターロール	豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ じゃが芋 豚肉 バター 牛乳 小麦粉	しはながし	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	にこみうどん さつまいものにも みかん

- ※ 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。



## 丈夫な体をつくるたべもの

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂るとよいでしょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。みかんを1日1個、みかんを食べる事で手軽にビタミンCを摂ることができます。

### 免疫力を高めるおすすめの食材

- ・ にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・ 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- ・ 小松菜、ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- ・ しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ・ だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ・ バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



### いも煮 山形県

\* 21日の献立に上げています。

里芋や肉、こんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理です。

稲刈りが終わる秋に食べ頃を迎える里芋は古くから庶民の味として親しまれており、300年程前より里芋を用いた収穫祭や、地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」が行われていました。現在も山形県の風物詩となっています。

#### 材料（1人分）

さといも	70g	根深ねぎ	20g
牛肉（こま切り）	30g	だし汁	150g
こんにゃく	15g	酒	2g
人参	20g	砂糖	2g
しめじ	20g	濃口醤油	8g
なめこ	20g	食塩	0.5g

#### 作り方

- ①下準備をする。
  - ・里芋は皮をむいて大きめの一口大に切る。
  - ・こんにゃくは乱切りにした後、下茹でしておく。
  - ・人参は1cm幅のいちょう切り、ねぎは斜め切りにする。
  - ・しめじは石付きを取り、ほぐしておく。
- ②鍋にだし汁と清酒を入れ、さといも、こんにゃく、人参を煮る。
- ③さといもが煮えたら、牛肉、しめじ、なめこ、残りの調味料を入れる。
- ④アクをすくいながら煮る。
- ⑤煮えたら根深ねぎを加える。

