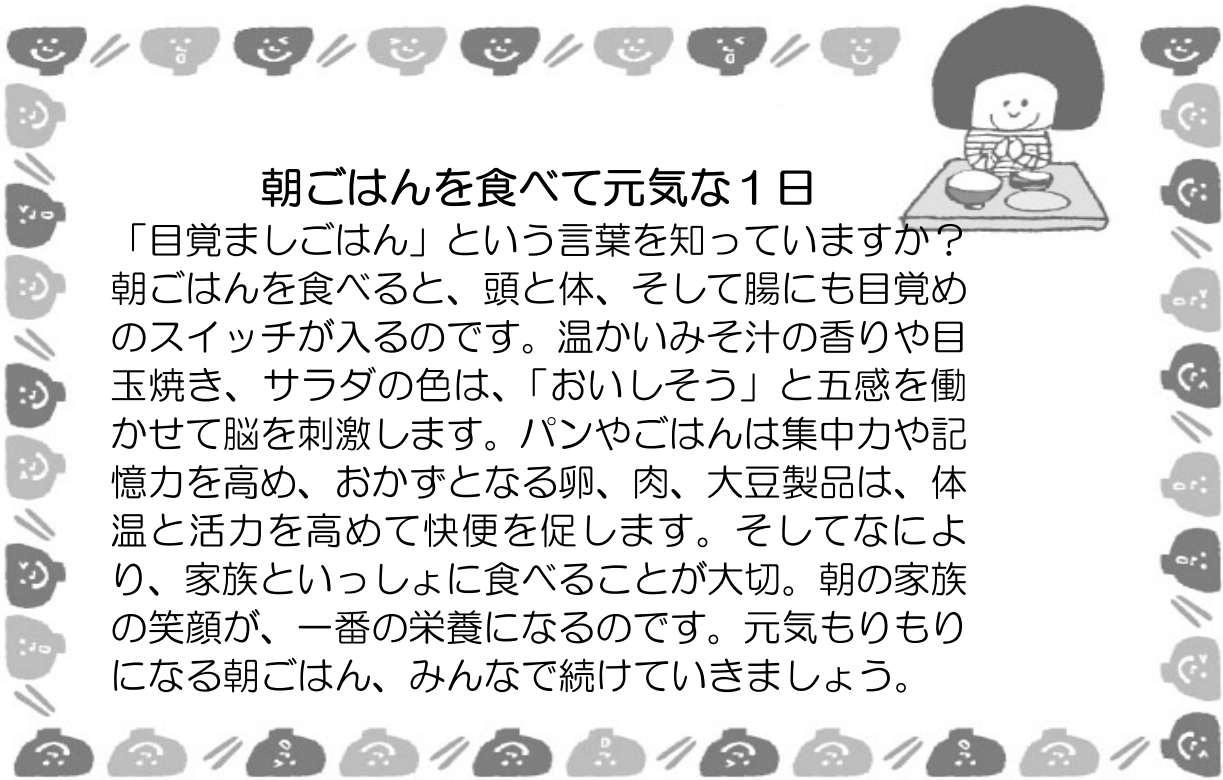


献立予定表

加布里保育園
令和7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	木	カレーライス ピーマンのこんぶあえ りんご	むぎごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん にんにく ピーマン 塩こんぶ りんご	スキムミルク ☆こうちやのむしケーキ	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ じゃがいものにももの にんじんスープ りんご
2	金	★さかなのイタリアンマリネ オニオンスープ スナップえんどう	ごはん	まだら トマト セロリ 胡瓜 パプリカ レモン汁 にんにく バセリ 酢 ベーコン	スキムミルク ☆チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな オニオンスープ
3	土	けんぽうきねんび					
5	月	こどものひ					
6	火	ふりかえきゅうじつ					
7	水	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ えだまめ	わかめごはん	ツナ 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チーズ 白菜 こねぎ	スキムミルク ☆おからかりんとう	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ さつまいものにももの はくさいスープ
8	木	はるさめとキャベツのいためもの かぼちゃのみそしる キウイ	ごはん	春雨 キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 南瓜 こねぎ キウイ	スキムミルク ☆たかなトースト	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ かぼちゃのにももの はるさめスープ
9	金	とりのてりやき ブロッコリーのサラダ もずくスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ ブロッコリー 鶏卵 かにかま 人参 キャベツ	☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにももの にんじんスープ
10	土	やきラーメン もちごめだんご なつみかん	ラーメン	ラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ツもやし こねぎ もち米 椎茸 白菜	しはながし	ぎゅうにゅう アスパラガス	にこみうどん にんじんのそぼろに
12	月	とうふハンバーグ ♪こしねじ(群馬県) メロン	たけのこごはん	鶏肉 木綿豆腐 青しそ 豚肉 ごぼう 人参 板こんにやく じゃが芋	スキムミルク いりこ りんご チーズ	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ とうふハンバーグ にんじんスープ
13	火	★さかなのあまずい もやしのごまあえ パナナ	ごはん	まだら じゃが芋 ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 鶏卵 イナリ揚げ	スキムミルク ☆バタークッキー	りんごジュース アンパンマンせんべい	おかゆ にぎかな たまねぎのみそしる パナナ
14	水	はつぼうさい じゃがいものすのもの オレンジ	ごはん	白菜 キャベツ 豚肉 干し椎茸 人参 ヤングコーン かまぼこ エビ 竹の子	ココア ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの はくさいスープ オレンジ
15	木	とりすき とうもろこし きりぼしだいこのみそマヨネーズあえ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 えのき 鮎 豆腐 切干大根 胡瓜	スキムミルク ☆バイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ とりのにももの あおなスープ
16	金	かぼちゃのてんぷら そうめんのすましじる トマト	★ぶえんずし	鯛 ごぼう 人参 南瓜 青のり そう めん 玉ねぎ かまぼこ こねぎ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ かぼちゃのにももの そうめんのすましじる
17	土	おやこふれあい DAY			りんごジュース おかしセツト		
19	月	★さかなのトマトチーズやき レタススープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト バジル チーズ レ タス イナリ揚げ こねぎ えだまめ	スキムミルク いりこ ベジタブル パナナ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ にぎかな レタススープ
20	火	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆ハンブキンパイ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	にこみうどん かぼちゃのにももの
21	水	ミネストローネ こまつなのサラダ オレンジ	りよくおやさい ごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸 ヤングコーン カットトマト	スキムミルク ☆カステラ	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ じゃがいものにももの こまつなのスープ オレンジ
22	木	★さかなのこうそうパンこやき ちんげんさいのスープ ブロッコリーのちゅうかあえ	ごはん	青魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バジル バセリ チンゲン菜 えのき 人参	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ ブロッコリーのにももの ちんげんさいのスープ
23	金	かぼちゃコロッケ とうふとらのスープ トマト	ごはん	南瓜 合挽肉 玉ねぎ 人参 小麦 粉 鶏卵 パン粉 ニラ 豆腐 しめじ	ココア ☆にんじんブリッツ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの とうふのスープ
24	土	ピピンバ はんべんのすましじる りんご	むぎごはん	牛肉 人参 竹の子 にら もやし に んにく 深ネギ 白ゴマ はんぺん	しはながし	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものにももの たまねぎのみそしる りんご
26	月	ベーコンエッグ ひじきとこんにゃくのにももの ふのみそしる	ピースごはん	鶏卵 ベーコン ひじき 蓮根 ごぼう さやいんげん イナリ揚げ 鮎 玉ねぎ	スキムミルク いりこ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ だいこんのそぼろに ふのみそしる
27	火	『おたんじょうかい』はるまきかぶと トマト ごまブロッコリー かまぼこのすましじる	コーンライス	春巻きの皮 豚肉 竹の子 キャベツ 人参 ニラ もやし ピーファン 蒲鉾	カルピス ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん ブロッコリーのにももの トマトスープ
28	水	にくじゃが かいそうのすみそあえ オレンジ	ごはん	合挽肉 干し椎茸 じゃが芋 人参 糸 こんにやく 深ねぎ わかめ キャベツ	ミロ ☆ほうれんそうのスコーン	りんごジュース エースコイン	おかゆ にくじゃが そうめんのすましじる
29	木	★ちくわのカレーあげ コールスルーサラダ はるさめスープ	ごはん	ちくわ カレー粉 コーン カニカマ 人 参 もやし キャベツ 胡瓜 春雨	スキムミルク ☆チーズむしパン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな はるさめスープ
30	金	★さかなのようふうやき こまつなスープ キウイ	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン ピーマン チーズ マヨネーズ ケチャップ 小松菜	☆ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ こまつなのスープ オレンジ
31	土	おやこどん こぎかなパワー バイナップル	むぎごはん	鶏肉 鶏卵b 玉ねぎ 人参 干し椎 茸 深ネギ いりこ 水煮大豆 ごま	しはながし	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ にぎかな 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。



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。

群馬県家庭料理 こしね汁

* 1 2 日の献立に上げています。

群馬県は温暖な気候であることから肉や野菜などの農畜産物が美味しく育ち、有名なのがこんにゃく、しいたけ、ねぎの3つの野菜。「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとり、「こしね汁」と名付けられたそうです。こんにゃく、しいたけ、ねぎの3つを入れることが決まっているが、それ以外に使う野菜や味噌は家庭によって異なります。

材料（4人分）

ごぼう	25g	こんにゃく	40g	こんぶだし汁	500CC	【A】みそ	34g
豚肉	80g	にんじん	30g	豆腐	60g	【A】しょうゆ	2g
油	3g	じゃが芋	80g	油揚げ	20g		
料理酒	4g	しいたけ	35g	ねぎ	20g		

作り方

1. こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でしてアクを抜く。油揚げは短冊切りにして、湯通しし油抜きをして、水気を絞っておく。しいたけは石づきを取りスライスする。野菜の皮をむき、じゃが芋は1.5cm角、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして水にさらしアクを抜く。ねぎは小口切りにする。豆腐は1.5cmのさいの目に切る。
2. 鍋に油を入れて熱し、水気を切ったごぼうを入れて炒める。次に豚肉と料理酒を加えて炒める。こんにゃく、にんじん、じゃがいも、しいたけを入れてさらに炒める。
3. だし汁を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。アク取りをして、油揚げ、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
4. 【A】を加えて味をととのえる。
5. 最後にねぎを入れ、火を止める。