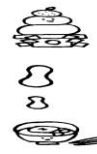
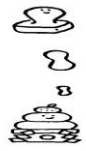


献立予定表



加布里保育園
令和8年1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 |
|----|----|---------------------------------|-----------------|---|----------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 5 | 月 | ★さかなのチーズみそやき はくさいスープ とうもろこし | ごはん | 鮭 玉ねぎ えのき 青しそ マヨネーズ チーズ 白菜 人参 こねぎ | スキムミルク いりこ ポテコ リンゴ | ぎゅうにゅう かきもち | おかゆ フロッコリーのにも はくさいスープ |
| 6 | 火 | あつあげのうまに かつおなのおひたし えだまめ | ふりかけごはん | 厚揚げ 里芋 鶏肉 干し椎茸 水煮大豆 人参 ちくわ かつおな しめじ | スキムミルク ★かぼちゃのチーズケーキ | ぎゅうにゅう しろいふうせん | おかゆ かぼちゃのにも かつおなのスープ |
| 7 | 水 | まつかぜやき ふのすましじる オレンジ | ななくさかゆ | 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 生姜 パン粉 白ゴマ 青のり 味噌 麩 人参 わかめ | スキムミルク ★とうふドーナツ | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ じゃがいものそぼろに ふのすましじる オレンジ |
| 8 | 木 | ★さかなのちゅうかうからあげ キャベツのみそじる トマト | ごはん | まだら オイスターソース 玉ねぎ キャベツ イナリ揚げ こねぎ 味噌 | スキムミルク ★まるポーロ | りんごジュース チーズ | おかゆ にざかな キャベツのみそじる |
| 9 | 金 | すきやきふうにくみ じゃがいものすのもの バイナップル | ごはん | 牛肉 玉ねぎ えのき 人参 干し椎茸 豆腐 白菜 深ねぎ じゃが芋 ささみ | ミロ ★チーズむしパン | ぎゅうにゅう とんがりコーン | おかゆ とうふのにも マロニーのスープ |
| 10 | 土 | おべんとうじさんび | | | しはながし | ぎゅうにゅう ムーンライト | にこみうどん さつまいものにも |
| 12 | 月 | せいじんのひ | | | | | |
| 13 | 火 | ★さかなのしおやき わかめスープ きんぴらごぼう | ごはん | 鮭 わかめ 人参 玉ねぎ えのき 干し椎茸 ごぼう 角天 糸こんにやく | スキムミルク ★チーズスティック | ぎゅうにゅう げんじパイ | おかゆ こうやどふのにも オニオンスープ |
| 14 | 水 | ★おでん キウイ | のりごはん | ごぼう天 ウインナー 大根 結びこんにやく 鶏卵 厚揚げ キウイ 海苔 | ★ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ だいこんのにも あおなのスープ |
| 15 | 木 | マーボーどうふ もやしのナムル りんご | ごはん | 豚肉 生姜 人参 玉ねぎ こねぎ 味噌 もやし ごま油 イナリ揚げ 鶏卵 | ココア ★おしむぎのマフィン | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ マーボーどうふ にんじんスープ |
| 16 | 金 | さつまいもてんぷら ぐたくさんスープ みかん | わかめごはん | さつまいも 青のり 鶏肉 鶏卵 人参 干し椎茸 里芋 かつお菜 大根 | スキムミルク ★ミルクチーズコーン | ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ | さつまいもがゆ にざかな ほうれんそうのスープ みかん |
| 17 | 土 | とうふのミートグラタン ♪キャロットラペ | バターロール | 木綿豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ じゃが芋 豚肉 バター 小麦粉 牛乳 | しはながし | ぎゅうにゅう たまごポーロ | おかゆ にんじんのにも とうふのスープ |
| 19 | 月 | ★さかなのマリネ きのこのみそじる ごまフロッコリー | ごはん | まだら 玉ねぎ ピーマン セロリ 人参 レモン汁 えのき エリンギ しめじ | スキムミルク いりこ ベジタブル バナナ | ぎゅうにゅう ぼたぼたやき | おかゆ フロッコリーのにも たまねぎのみそじる |
| 20 | 火 | ビーフシチュー ツナサラダ えだまめ | ごはん | 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー マカロニ バター 生クリーム | スキムミルク ★おからクッキー | ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン | おかゆ じゃがいものにも キャベツスープ |
| 21 | 水 | どりにくのごまみそやき かぼちゃサラダ きのごスープ | ごはん | 鶏肉 みそ 白ごま 南瓜 胡瓜 人参 鶏卵 ベーコン マヨネーズ しめじ | ★フルーツヨーグルト | りんごジュース チーズ | おかゆ ささみのにも かぼちゃのみそじる |
| 22 | 木 | 『おたんじょうかい』 ナポリタン オニオンスープ みかん | ★フィッシュ バーガー | 鮭 パスタ 玉ねぎ ピーマン ウインナー はちみつ ケチャップ ベーコン | 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 にざかな パスタスープ みかん |
| 23 | 金 | ちくぜんに かいそうのすみそあえ キウイ | ごはん | 鶏肉 里芋 人参 蓮根 糸こんにやく 厚揚げ 椎茸 大根 深ねぎ 鶏卵 | スキムミルク ★シフォンケーキ | ぎゅうにゅう ハッピーターン | おかゆ だいこんのにも オニオンスープ |
| 24 | 土 | バリバリやきそば しゅうまい バナナ | バリバリめん | 豚肉 白菜 キャベツ かまぼこ 人参 もやし オイスターソース 深ねぎ | しはながし | ぎゅうにゅう コロソ | にこみうどん かぼちゃのにも バナナ |
| 26 | 月 | ハンバーグ にんじんのグラッセ ミルクチャウダー | ごはん | 合挽肉 玉ねぎ ピーマン 人参 水煮大豆 おから 鶏卵 パン粉 牛乳 | スキムミルク いりこ チーズ スイートドーナツ | ぎゅうにゅう ウエハース | おかゆ にんじんのそぼろに とうにゅうチャウダー |
| 27 | 火 | ★トヒカド(長崎) にくみそごぼうサラダ バイナップル | ごはん | 青魚 鶏肉 大根 人参 さつまいも 干し椎茸 こねぎ ごぼう 豚挽肉 | スキムミルク ★たまねぎのブレッド | りんごジュース さやえんどう | おかゆ じゃがいものにも オニオンスープ |
| 28 | 水 | チキンカレー あおなのおひたし トマト | むぎごはん | 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 春菊 鶏卵 白ゴマ | スキムミルク ★マリッツォ | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ こうやどふのにも あおなのスープ |
| 29 | 木 | ★ちくわのカレーあげ マカロニサラダ ぐたくさんみそじる | ごはん | ちくわ 小麦粉 カレー粉 マカロニ ベーコン 胡瓜 人参 鶏卵 マヨネーズ | スキムミルク ★こうちやのむしケーキ | ぎゅうにゅう エースコイン | おかゆ にざかな ぐたくさんみそじる |
| 30 | 金 | ミネストローネ ほうれんそうのサラダ オレンジ | りよくおうやさい ごはん | ウインナー 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ じゃが芋 ブロッコリー 水煮大豆 | ココア ★♪にんじんかりんとう | ぎゅうにゅう ベジタブル | おかゆ フロッコリーのにも パスタスープ オレンジ |
| 31 | 土 | ピピンバ はるさめスープ りんご | むぎごはん | 牛挽肉 人参 竹の子 いらもやし 深ねぎ にんにく 生姜 白ゴマ | しはながし | ぎゅうにゅう フリッツ | おかゆ さつまいものにも はるさめスープ |

- ※ 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。



地産地消とは？

地域生産・地域消費を略した言葉で、「地元で作られた食材を地元で食べる」という取り組みの事です。

良い所がたくさん！

新鮮

生産地が近いので
魚も野菜も新鮮！

eco

生産地が近いので運搬
の燃料が減り環境に優
しい！

安心

作る人と食べる人の
顔が見え、話ができる
安心感！

活性化

地元で作ったものを地
元で消費するので地域
経済が活性化する！

食育

地元の食材を知ることで
食文化を守り、食の大切
さを感じることができる！



長崎県家庭料理 ヒカド

* 27日の献立に上げています。



「ヒカド」という名称は、ポルトガル語の肉などを細かく刻むという意味の単語 Picado からきています。江戸中期に料理本には南蛮料理の一つとして紹介されています。

材料（4人分）

| | |
|--------------|--------------|
| ブリ 80g | さつまいも（すりおろし） |
| 【ブリ下味用】塩 少々 | 60g |
| 【ブリ下味用】酒 少々 | 小ねぎ 10g |
| 鶏肉 80g | だし汁と椎茸の戻し汁 |
| 大根 80g | 3・1/2カップ |
| にんじん 40g | 【調味料】 |
| さつまいも 80g | 塩 小さじ 1/5 |
| 干し椎茸（乾燥時） 4g | 薄口醤油 小さじ 1 |
| | 酒 大さじ 1 |

作り方

- 1 ブリは 1.5cm 角に切り、塩、酒少々（分量外）で下味をつける。
- 2 鶏肉は 1.5cm 角に切る。
- 3 大根、にんじんは 1cm 角、さつまいもは皮がついたまま 1.5cm 角に切る。
- 4 すりおろし用のさつまいもは、皮をむいて 10～15 分水にさらして、アクを抜く。
- 5 干し椎茸は水で戻した後、石づきをとり、1cm 角に切る。
- 6 小ねぎは小口切りにする。
- 7 ブリは湯通しする。
- 8 だし汁と椎茸の戻し汁をあわせた鍋に鶏肉、大根、にんじん、椎茸を加えて煮る。
- 9 煮立ったらアクをとり、1cm 角に切ったさつまいもを加える。
- 10 ブリを加え、【調味料】で味をととのえ、すりおろしたさつまいもを入れ、とろみがついたら火を止め、器に盛り小ねぎを散らす。