

献立予定表

加布里保育園
令和8年3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 | |
|----|----|--|---------------------|---|----------------------------|----------------------|-------------------------------|--|
| 2 | 月 | ★さかなのみそやさいやき しめじのチキンスープ スナッペン | ごはん | 青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 ビーマン 味噌 鶏肉 春雨 しめじ こねぎ | スキムミルク いりこ チーズ ポテコ | ぎゅうにゅう ぼたぼたやき | おかゆ にぎかな ふのすあじる | |
| 3 | 火 | 『おたんじょうかい』しおからあげ いちご あおなのおひたし はなまほこのすましじる | ★さげちらし | 鶏肉 にんにく 生姜 菜の花 ほうれ ん草 人参 玉ねぎ イナリ揚げ 鮭 | ★おたんじょうデザート | ぎゅうにゅう ぱりんこ | おかゆ ささみのにも あおなのスープ | |
| 4 | 水 | やきにくふういため レタススープ トマト | ごはん | 豚肉 玉ねぎ にんじん もやし しめ じ ビーマン レタス イナリ揚げ | スキムミルク ★シフォンケーキ | りんごジュース ハッピーターン | おかゆ ブロッコリーのにも レタススープ | |
| 5 | 木 | おべんとうじさんび | | | | | | |
| 6 | 金 | ぶたじる さけのバスタサダ オレンジ | のりのつくだに ごはん | 豆腐 玉ねぎ えのき 人参 大根 こ ねぎ 鮭 マカロニ きゅうり しめじ | スキムミルク ★バナナケーキ | ぎゅうにゅう オールレーズン | おかゆ かぼちゃのにも バスタスープ オレンジ | |
| 7 | 土 | さんしょくどんぶり はんべんのすましじる キウイ | むぎごはん | 鶏挽肉 生姜 鶏卵 スナッペン はんべん 人参 玉ねぎ こねぎ | しはながし | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ じゃがいものにも オニオンスープ | |
| 9 | 月 | ★さかなのマリネ にくだんごのスープ えだまめ | ごはん | またら ビーマン セロリ レモン汁 豚 肉 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 しめじ | スキムミルク いりこ チーズ チョコパイ | りんごジュース さやえんどう | おかゆ にぎかな ちんげんさいのスープ | |
| 10 | 火 | ベーコンエッグ ほうれんそうのみそしる あつあげとこんさいのきんぴら | ごはん | 鶏卵 ベーコン 厚揚げ 人参 ごぼう 芽ひきき いんげん ごま イナリ揚げ | ★フルーツかんてん | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ とうふのにも ほうれんそうのみそしる | |
| 11 | 水 | ★サーモンのシチュー きりぼしだいこんのサラダ りんご | わかめごはん | 鮭 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー 牛乳 豆乳 切り干し大根 | スキムミルク ★あげパン | ぎゅうにゅう アスパラガス | おかゆ さつまいものにも こまつなのスープ | |
| 12 | 木 | にくじゃが ほうれんそうのしらあえ バイナップル | ごはん | 合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深 ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 法蓮草 | スキムミルク ★ホワイトデークッキー | ぎゅうにゅう げんじパイ | おかゆ にくじゃが ほうれんそうのスープ | |
| 13 | 金 | チキンなんぼん こまつなのスープ スナッペン | ごはん | 鶏肉 鶏卵 小麦粉 小松菜 干し椎 茸 えのき 人参 スナッペン | スキムミルク バームクーヘン | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ とりのにも あおなのスープ | |
| 14 | 土 | そつえんしき | | | | | | |
| 16 | 月 | ★さかなのこんさいあんかけ キャベツスープ バナナ | ごはん | またら 生姜 人参 ごぼう 大根 こ ねぎ キャベツ 玉ねぎ バナナ | スキムミルク いりこ りんご こつぶっこ | ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン | おかゆ にぎかな キャベツスープ バナナ | |
| 17 | 火 | とうにゅうカレー さつまいもサラダ バイナップル | ふりかけごはん | 鶏挽肉 人参 ごぼう 豆腐 レタス 白ネギ イナリ揚げ 豆乳 味噌 | ココア ★オートミールクッキー | ぎゅうにゅう しろいふうせん | おかゆ じゃがいものミルクに レタススープ | |
| 18 | 水 | ★おさかなハンバーグ はるさめスープ オレンジ | ごはん | すり身 玉ねぎ 人参 枝豆 胡麻 鶏 肉 春雨 白菜 こねぎ オレンジ | スキムミルク ★おふのラスク | りんごジュース チョイス | おかゆ すりみだんごのにも はるさめスープ | |
| 19 | 木 | だいこんとあつあげのたいたん チーズサラダ えだまめ | のりごはん | 大根 厚揚げ 水菜 キャベツ トマト 人参 胡瓜 とうもろこし チーズ | スキムミルク ★シュガーパイ | ぎゅうにゅう バナナ | おかゆ だいこんのにも キャベツのみそしる オレンジ | |
| 20 | 金 | しゅんぶんのひ | | | | | | |
| 21 | 土 | やきうどん あげぎょうざ りんご | うどん | キャベツ 玉ねぎ 豚肉 人参 いら かつお節 にんにく 生姜 高野豆腐 | しはながし | ぎゅうにゅう ブライムクラッカー | にこみうどん かぼちゃのにも | |
| 23 | 月 | チーズハンバーグ ミルクチャウダー フライドポテト | ごはん | 合挽肉 玉ねぎ 人参 パン粉 鶏卵 牛乳 おから 水煮大豆 ベーコン | スキムミルク いりこ ぼたぼたやき バナナ | ぎゅうにゅう ベジタべる | おかゆ ささみのにも じゃがいものみそしる | |
| 24 | 火 | ★さかなのマヨネーズやき はくさいスープ ブロッコリーのこんぶあえ | ごはん | 鮭 チーズ 玉ねぎ 人参 しめじ え のき マヨネーズ 白菜 こねぎ 塩昆布 | ★ミルクもち | ぎゅうにゅう チーズ | おかゆ にぎかな はくさいスープ | |
| 25 | 水 | ★ちくわのいそべあげ もずくスープ トマト | ♪そぼろなつとう ごはん(茨城) | ちくわ 青のり もずく 鶏卵 えのき 豆腐 かまぼこ こねぎ トマト | ★ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ウエハース | おかゆ ポテトなつとう トマトスープ | |
| 26 | 木 | すきやきふうにこみ はんべんサラダ オレンジ | ごはん | 牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 えのき 人参 豆腐 白菜 マロニー 深ねぎ | ココア ★ベイクドチーズケーキ | りんごジュース ほしたべよ | おかゆ さつまいものにも マロニーのスープ オレンジ | |
| 27 | 金 | かぼちゃコロッケ きのこスープ スナッペン | ごはん | 南瓜 合挽肉 玉ねぎ 人参 小麦 粉 鶏卵 パン粉 しめじ えのき | ★フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ | おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ | |
| 28 | 土 | おやこどん レバーのケチャップに いちご | むぎごはん | 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ねぎ レバー ケチャップ いちご | しはながし | ぎゅうにゅう エースコイン | おかゆ こうやどうふのにも にんじんスープ | |
| 30 | 月 | ★さけのちゃんちゃんやき とうふのすましじる キウイ | ごはん | 鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 味噌 バター 豆腐 わかめ キウイ | りんごジュース いりこ チーズ ハッピーターン | ぎゅうにゅう ブリッツ | おかゆ にぎかな とうふのすましじる | |
| 31 | 火 | カツカレー ごまブロッコリー りんご | むぎごはん | 合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 に んにく 豚肉 鶏卵 パン粉 ブロッコリー | スキムミルク ★あんこむしパン | ぎゅうにゅう うすやきせんべい | おかゆ ブロッコリーのにも あおなのみそしる | |

- ※ 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。

親子クッキングのすすめ



親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や、食材の知識や季節感など、多くの事を吸収できる機会。ていねいに教え、うまくできたときはともに喜び、失敗したときは励ましたりいっしょに原因を考えたりしながら、子どもの意欲を育みましょう。

また、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組みましょう。幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味をもち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。できあがったときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。

茨城県家庭料理 そぼろ納豆 * 25日の献立に上げています。

納豆と切り干し大根を合わせた、茨城県のご当地レシピ「そぼろ納豆」。白いごはんが恋しくなる後引く味わいです。

材料

切り干し大根 30g
納豆 1パック
しょうゆ 小さじ2
ごま油 大さじ1

作り方

1. 切り干し大根をしっかりとみ洗いし、水で15~20分もどす。その後、水気をよく絞る。
2. フライパンにごま油をひき、切り干し大根としょうゆを中火で2分ほど炒める。
3. 火を止めて納豆と納豆についているタレ、お好みでからしを加えて全体を和えたら完成。

令和7年度も最後のおたよりになりました。家庭料理料理はおたのしみいただけただけでしょうか。来年度の取り組みもお役に立てると嬉しいです。

