

# 令和2年7月 献立表

# 愛隣こども園

| 日  | 曜 | 昼食                                          | 10時(乳児・低年齢児) | 3時おやつ              | 赤：血や肉になる                                        | 黄：熱や力となる                                          | 緑：調子をととのえる                                                    | 備考      |
|----|---|---------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| 1  | 水 | ごはん・麻婆豆腐・もやしのナムル・シュウマイ・バナナ                  | ☆ふかし芋        | ヨーコア               | 木綿豆腐 ぶたひき肉 ポークしゅうまい (乳卵不使用) プレatham ヨーグルト       | さつまいも 分づき米 三温糖 こめ油 片栗粉 いらりごま ごま油                  | 青ねぎ 乾いたけにんじん りよくとうもやし きゅうり バナナ                                | ☆手作りおやつ |
| 2  | 木 | ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・キャベツのごま酢和え・オレンジ              | 野菜ジュース       | ジョア (マスカット) ・ビスケット | とりひき肉 焼き竹輪 (卵不使用) 乳酸菌飲料                         | 分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 片栗粉 ごま ビスケット                   | やさいジュース さやいんげん キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん オレンジ                     |         |
| 3  | 金 | ごはん・鮭塩焼き・かぼちゃサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・みかん缶            | バナナ          | 牛乳・☆きなこサンド         | べにざけ プレatham プロセスチーズ 油揚げ みそ 普通牛乳 きな粉 豆乳         | 分づき米 マヨネーズ 食パン (卵不使用) きび砂糖                        | バナナ かぼちゃにんじん きゅうり はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ みかん缶詰                 | ☆手作りおやつ |
| 6  | 月 | ごはん・ポークビーンズ・拌三絲・バナナ                         | アップルゼリー      | 牛乳・☆蒸しとうもろこし       | ぶたかた 大豆水煮 プレatham 鶏卵 普通牛乳                       | 分づき米 こめ油 はるさめ 三温糖 いらりごま                           | ゼリー たまねぎにんじん トマトホール缶詰 トマト ケチャップ きゅうり バナナ とうもろこし               | ☆手作りおやつ |
| 7  | 火 | 七夕うどん・マセドアンサラダ・お星さまハンバーグ・ミックス缶              | バナナ          | 七夕ゼリー・星たべよ         | なるとハンバーグ (乳卵不使用) プレatham プロセスチーズ                | ゆでうどん マヨネーズ じゃがいも せんべい                            | バナナ にんじん オクラ 乾いたけ きゅうり コーン 缶詰粒 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶ゼリー         |         |
| 8  | 水 | ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・オレンジ                      | 野菜ジュース       | 牛乳・クラッカー           | さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳                              | 分づき米 三温糖 こめ油 クラッカー                                | やさいジュース しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 オレンジ                       |         |
| 9  | 木 | ごはん・茄子の豚肉炒め・スパゲッティサラダ・すいか                   | ☆ふかし芋        | ☆ひじきおにぎり           | ぶたかた プレatham 鶏卵 油揚げ 鶏もも                         | さつまいも 分づき米 三温糖 こめ油 マヨネーズ スパゲティ                    | なす にんじん さやいんげん きゅうり すいか 乾ひじき                                  | ☆手作りおやつ |
| 10 | 金 | ごはん・揚げ魚のレモン風味・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶    | オレンジ         | りんごジュース・せんべい       | かわいい 木綿豆腐 みそ                                    | 分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 いらりごま じゃがいも せんべい                 | オレンジ レモン果汁 にんじん ほうれん草 はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰 りんごジュース |         |
| 13 | 月 | ごはん・肉じゃが・和風サラダ・バナナ                          | やさいゼリー       | 牛乳・おかき             | 牛ばら まぐろ油漬 普通牛乳                                  | 分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 和風ドレッシング (乳卵不使用) おかき    | ゼリー にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ バナナ                     |         |
| 14 | 火 | ごはん・鯖の香味ソース・土佐酢和え・豆腐と南瓜のみそ汁・みかん缶            | オレンジ         | ☆ヨーグルトムース          | べにざけ かつお節 木綿豆腐 みそ セラチン 普通牛乳 生クリーム プレatham ヨーグルト | 分づき米 片栗粉 三温糖 ごま油                                  | オレンジ 青ねぎ しょうが キャベツ にんじん 乾ひじき きゅうり かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰     | ☆手作りおやつ |
| 15 | 水 | <b>誕生会</b> (お楽しみ献立・ケーキ)                     |              | ☆ふかし芋              | アップルゼリー                                         | さつまいも シフォンケーキ                                     | ゼリー                                                           | ☆手作りおやつ |
| 16 | 木 | ごはん・千切り大根煮・ポテトサラダ・すいか                       | 野菜ジュース       | 牛乳・☆人参ドーナツ         | 鶏もも 油揚げ プレatham 鶏卵 普通牛乳                         | 分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス (乳卵不使用) 有塩バター | やさいジュース 切干だいこん にんじん 乾いたけ きゅうり すいか                             | ☆手作りおやつ |
| 17 | 金 | ごはん・はんぺんチーズフライ・ほうれん草とツナのごま和え・卵ふわふわスープ・ミックス缶 | バナナ          | ジョア (プレーン) ・せんべい   | チーズ入りはんぺん 鶏卵 まぐろ水煮 パルメザンチーズ 乳酸菌飲料               | 分づき米 薄力粉 バン粉 こめ油 いらりごま 三温糖 せんべい                   | バナナ ほうれん草 キャベツ にんじん りよくとうもやし 乾いたけ セロリー みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶    |         |
| 20 | 月 | ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・春雨サラダ・オレンジ                  | ☆ふかし芋        | ぶどうヨーグルト           | 生揚げ ぶたひき肉 プレatham ヨーグルト                         | さつまいも 分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ マヨネーズ         | たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり オレンジ                                    | ☆手作りおやつ |
| 21 | 火 | ごはん・鯖の塩焼き・ほうれん草おかか和え・豆腐と南瓜のみそ汁・パイン缶         | バナナ          | 牛乳・ビスケット           | さば かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳                            | 分づき米 三温糖 ビスケット                                    | バナナ にんじん ほうれん草 はくさい 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ バインアップル缶詰           |         |
| 22 | 水 | ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶               | オレンジ         | カスタードプリン           | 牛もも しらす干し ゆで卵                                   | 分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 カスタードプリン                       | オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶           |         |
| 27 | 月 | ごはん・白菜肉団子スープ・南瓜カッテージチーズ和え・バナナ               | 野菜ジュース       | 牛乳・☆ココア蒸しパン        | ぶたひき肉 鶏卵 カッテージチーズ 普通牛乳 無調整豆乳                    | 分づき米 はるさめ 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス (乳卵不使用) ミルクココア     | やさいジュース たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾いたけ かぼちゃ バナナ                    | ☆手作りおやつ |
| 28 | 火 | ごはん・めかじきの竜田あげ・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶         | バナナ          | アシドミルク・おかき         | 削り節 木綿豆腐 みそ 乳酸菌飲料 めかじき                          | 分づき米 片栗粉 こめ油 じゃがいも おかき                            | バナナ こまつな にんじん キャベツ りよくとうもやし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰        |         |
| 29 | 水 | ごはん・高野豆腐の卵とじ・マカロニサラダ・すいか                    | ☆ふかし芋        | 牛乳・☆お好み焼き          | 凍り豆腐 鶏卵 プレatham 普通牛乳 納豆 まぐろ油漬 削り節               | さつまいも 分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ マカロニ お好み焼き粉              | にんじん 乾いたけ たまねぎ きゅうり すいか 青ねぎ キャベツ                              | ☆手作りおやつ |
| 30 | 木 | まるパン・クリームシチュー・三色ごま酢和え・みかん缶                  | オレンジ         | ☆ツナこんぶおにぎり         | 牛もも 油揚げ まぐろ油漬                                   | まるパン (卵不使用) こめ油 じゃがいも 三温糖 いらりごま 分づき米              | オレンジ にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん みかん缶詰 塩昆布                       | ☆手作りおやつ |
| 31 | 金 | ごはん・鯖の西京焼き・納豆和え・きのこ汁・オレンジ                   | アップルゼリー      | ぶどうジュース・せんべい       | さけ みそ 納豆 しらす干し かつお節 木綿豆腐                        | 分づき米 三温糖 せんべい                                     | ゼリー こまつなりよくとうもやし にんじん ぶなしめじ えのきたけ ましたけ 青ねぎ だいこん オレンジ ぶどうジュース  |         |

## 6月 誕生会お楽しみ献立

- ・わかめごはん
- ・とんかつ
- ・切干大根のサラダ
- ・つぶコーンスープ
- ・デザート(年長～年少 ・ケーキ)
- (低年齢児～乳児 ・バナナ)

## ☆☆ 鯖の香味ソース 材料1人分 ☆☆

- ・生鯖切り身 1切
- ・ねぎ (小口切り) 2g
- ・にんにく (みじん切り) 0.5g
- ・しょうが (みじん切り) 0.5g
- ・しょうゆ 2.5g
- ・酢 3g
- ・砂糖 1.5g
- ・ごま油 0.2g
- ・水 3g

- ① 鯖に塩、こしょうをする。
- ② 鯖に片栗粉をつけて、170～180℃の油で揚げる。
- ③ Aを全て鍋に入れ、ねぎ、にんにく、しょうがを加えてひと煮たちさせ、香味ソースを作る。
- ④ 揚げた鯖に、③の香味ソースをかける。

※園では、にんにくは使わずにソースをつくりまます。調味料は目安です。ご家庭で加減してください。