

令和 2 年 8 月 献 立 表

愛隣こども園

| 日 | 曜 | 昼食 | 10時おやつ(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 |
|----|---|--------------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------------------|--|---|---------|
| 3 | 月 | ごはん・ひじき豆煮・マカロニサラダ・オレンジ | アップルゼリー | 牛乳・☆フライドポテト | 大豆水煮 鶏もも 油揚げ プレスハム 鶏卵 普通牛乳 | 七分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ マカロニ フライドポテト | ゼリー にんじん 乾いたけ 乾ひじき きゅうり オレンジ | ☆手作りおやつ |
| 4 | 火 | ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・バナナ | オレンジ | 牛乳・ビスケット | さば みそ 焼き竹輪(卵不使用) 普通牛乳 | 七分づき米 三温糖 ごま ビスケット | オレンジ しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん バナナ | |
| 5 | 水 | ごはん・マーボー茄子・春雨サラダ・すいか | 野菜ジュース | ヨーコア | ぶたひき肉 プレスハム ヨーグルト | 七分づき米 三温糖 こめ油 片栗粉 緑豆 はるさめ マヨネーズ | 野菜ジュース 乾いたけ にんじん なす きゅうり すいか | |
| 6 | 木 | 焼きそば・ニラ卵汁・オレンジ | ☆ふかし芋 | ☆小魚とわかめのおにぎり | ぶたかた 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し | さつまいも 中華めん(卵不使用) こめ油 七分づき米 | にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ なら もやし オレンジ カットわかめ | ☆手作りおやつ |
| 7 | 金 | ごはん・鮭フライ・和風サラダ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶 | バナナ | ジョア(プレーン)・せんべい | べにざけ 鶏卵 まぐろ油漬 木綿豆腐 みそ 乳酸菌飲料 | 七分づき米 薄力粉 バン粉 こめ油 和風ドレッシング(卵乳不使用) じゃがいも せんべい | バナナ だいごん にんじん きゅうり カットわかめ 青ねぎ えのきたけ パインアップル缶詰 | |
| 17 | 月 | ごはん・炒り豆腐・ポテトサラダ・すいか | オレンジ | 牛乳・☆チーズ蒸しパン | 凍り豆腐 鶏ひき肉 プレスハム 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ | 七分づき米 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(卵乳不使用) 有塩バター | オレンジ にんじん 乾いたけ たまねぎ きゅうり すいか | ☆手作りおやつ |
| 18 | 火 | ごはん・鯖の照り焼き・ほうれん草おかか和え・豆腐と南瓜のみそ汁・オレンジ | やさしいゼリー | 牛乳・クッキー | さわら かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳 | 七分づき米 三温糖 クッキー | ゼリー しょうが 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 オレンジ | |
| 19 | 水 | ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶 | バナナ | ぶどうジュース・おかき | 牛ばら しらす干し ゆで卵 | 七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 おかき | バナナ たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり パインアップル缶詰 ぶどうジュース | |
| 20 | 木 | ごはん・夏野菜のかきあげ・もやしのナムル・豆腐とお麩のすまし汁・バナナ | 野菜ジュース | ☆カルピス寒天 | 若鶏むね 鶏卵 プレスハム 木綿豆腐 かまぼこ 普通牛乳 乳酸菌飲料 | 分づき米 薄力粉 こめ油 いらごま 三温糖 ごま油 ふ | 野菜ジュース たまねぎ にんじん なす ビーマン ぶなしめじ りょくどうもやし きゅうり 青ねぎ バナナ 寒天 レモン果汁 | ☆手作りおやつ |
| 21 | 金 | 誕生会 (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 |
| 24 | 月 | ごはん・南瓜そぼろ煮・スパゲッティサラダ・バナナ | ピーチゼリー | 牛乳・☆カリカリトースト | 鶏ひき肉 プレスハム 鶏卵 普通牛乳 | 七分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ パグティ食パン(卵不使用) 有塩バター てんさい糖 いらごま | ゼリー かぼちゃ さやえんどう にんじん きゅうり バナナ | ☆手作りおやつ |
| 25 | 火 | ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶 | オレンジ | ジョア(イチゴ)・せんべい | べにざけ 木綿豆腐 みそ 乳酸菌飲料 | 七分づき米 いらごま 三温糖 じゃがいも せんべい | オレンジ 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶 | |
| 26 | 水 | ごはん・豆腐入り松風焼き・もやしサラダ・田舎スープ・オレンジ | 野菜ジュース | 牛乳・ビスケット | 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ プレスハム ウィナー(卵乳不使用) 普通牛乳 | 七分づき米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ビスケット | 野菜ジュース たまねぎ 青ねぎ りょくどうもやし キャベツ にんじん コーン缶詰粒 きゅうり セロリー オレンジ | |
| 27 | 木 | 丸パン・ビーフシチュー・しらす和え・みかん缶 | バナナ | ☆カルシウム飯おにぎり | 牛もも しらす干し プロセスチーズ かつお節 | まるパン(卵不使用) こめ油 じゃがいも いらごま 三温糖 七分づき米 | バナナ にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり りょくどうもやし みかん缶詰 こまつな | ☆手作りおやつ |
| 28 | 金 | ごはん・さんまおかか煮・イタリアンサラダ・すいか | ☆ふかし芋 | カスタードプリン | さんまおかか煮 プロセスチーズ | さつまいも 七分づき米 こめ油 カスタードプリン | キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 すいか | ☆手作りおやつ |
| 31 | 月 | ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・バナナ | オレンジ | 野菜ジュース・せんべい | ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し | 七分づき米 はるさめ 片栗粉 じゃがいも 三温糖 こめ油 せんべい | オレンジ たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾いたけ 青ねぎ バナナ 野菜ジュース | |

☆☆ ひじき豆煮 材料 約4人分 ☆☆

7月 誕生会お楽しみ献立

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・鶏からあげ ・もやしサラダ | <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と麩のすまし汁 ・デザート(年長～年少 ケーキ) <li style="text-align: center;">(低年齢児～乳児 バナナ) |
|--|---|

- ・ひじき 15g
- ・水煮大豆 80g
- ・人参 60g
- ・干椎茸 3g
- ・油揚げ 50g
- ・鶏肉 100g
- ・だし汁 適量
- A {
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2g
 - ・酒 少々
 - ・みりん 少々

- ① ひじきはさっと洗い、ひたひたの水に浸して戻しておく。干椎茸も同様に戻しておく。
- ② 鶏肉は細かめに切り、人参、戻した干椎茸は千切りにする。
- ③ 油揚げは千切りにし、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、人参と鶏肉を入れて炒め、水をきったひじき、椎茸、油揚げも加える。材料が柔らかくなってきたら、Aの調味料を加え、10～15分煮て出来上がり。
- ⑤ 全体がさっと炒まったら、干椎茸の戻し汁と水煮大豆、だし汁を加え煮る。

※ 調味料は目安量なので、ご家庭で調節してください。