

令和3年6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	ひとこと
1	火	もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・バナナ	オレンジ	J7J7のむヨーグルト・せんべい	牛ばら 鶏むね 鶏卵 のむヨーグルト	八ぶづき米 もちむぎ こめ油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく はるさめ いらりご ま 塩せんべい	オレンジ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり バナナ	みんなが大好きな肉じゃが。 あご粉節入りです
2	水	もちきび入ごはん・白身魚フライ・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	バナナ	ぶどうヨーグルト	かわいい 木綿豆腐 みそヨーグルト	八ぶづき米 もちきび 米粉 パン粉 こめ油 てんさい糖 じゃがいも	バナナ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ バインアップル缶詰	ごはん中のうすい黄色の粒がもちきび です。ちょっとプチプチ食感、分かるか な?
3	木	五目ラーメン・いんげんのおかかマヨ和え・バナナ	オレンジ	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた ゆで卵 かつお節 豆乳 しらす干 し プロセスチーズ	中華めん(卵不使用) ごま油 こめ油 てん さい糖 八ぶづき米 もちむぎ いらりごま	オレンジ にんじん コーン缶詰 青ねぎ りよくとうも ろやし カットわかめ さやいんげん バナナ こまつな	ラーメンには細切りの豚肉を甘辛く チャーシュー風にしたものをトッピング
4	金	もち麦入ごはん・鮭の西京焼き・切干大根のごま和え・きのこ汁・みかん缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さけ みそ 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	さつまいも 八ぶづき米 もちむぎ てんさい 糖 いらりごま 塩せんべい	切干しだいこん ほうれんそう にんじん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 青ねぎ だいこん みかん缶詰	歯の健康週間です。切干大根 を使った“かみかみメニュー”
7	月	もちきび入ごはん・回鍋肉・マセドアンサラダ・すいか	バナナ	☆きなこサンド	ぶたかた みそ 生揚げ 鶏むね プロセス チーズ 豆乳 きな粉	八ぶづき米 もちきび こめ油 てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使用)	バナナ にんじん キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ きゅうり コーン缶詰 すいか	今日もチーズを使ってカルシウム強化、 歯や骨、体を強くしよう!
8	火	お弁当の日		☆ふかし芋	ジョア(プレーン)・せんべい	ジョア		お家からの愛情たっぷりお弁当
9	水	ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・バナナ	オレンジ	ももヨーグルト	牛ばら しらす干し ゆで卵 ヨーグルト	八ぶづき米 じゃがいも こめ油 もちむぎ てんさい糖 米粉	オレンジ たまねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ カットわかめ きゅうり バナナ	試行錯誤のカレーですが、おしい !の声も多くなってきました
10	木	もちきび入ごはん・豆腐ハンバーグ・スパゲッティサラダ・じゃがたまスープ・オレンジ	バナナ	牛乳・せんべい	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 まぐろ油漬 豆 乳 普通牛乳	八ぶづき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 スパゲティ こめ油 じゃがいも 塩せんべい	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり なら オレンジ	豆腐ハンバーグにはあご粉節を入 れてうま味アップ
11	金	もち麦入ごはん・白身魚ピザ風・土佐和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	☆ふかし芋	☆豆腐と米粉のドーナツ	かわいい プロセスチーズ 削り節 油揚げ み そ 木綿豆腐	さつまいも 八ぶづき米 もちむぎ こめ油 米粉 全粒粉薄力粉 てんさい糖 有塩パ ター	トマトケチャップ パセリ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ りよくとうもろやし 青ねぎ だいこん カットわ かめ ぶなしめじ バインアップル缶詰	ケチャップをぬった白身魚に玉ねぎと チーズをのせて焼いたピザ風、おいしい ですよ
14	月	もちきび入ごはん・鶏のさっぱり焼・小松菜の五目和え・豆腐とお麩のすまし汁・バナナ	オレンジ	ソファール元気ヨーグルト	鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 ヨーグルト	八ぶづき米 もちきび いとこんにやく てん さい糖 ぶ	オレンジ しょうが たまねぎ こまつな にんじん ぶなし めじ 青ねぎ バナナ	鶏のさっぱり焼は漬け込む時に米 酢を入れています
15	火	もち麦入ごはん・炒り豆腐・もやしサラダ・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏ひき肉 まぐろ油漬 豆乳 普通 牛乳	さつまいも 八ぶづき米 もちむぎ こめ油 てんさい糖 片栗粉 塩せんべい	にんじん 乾しいたけ たまねぎ りよくとうもろやし キャ ベツ コーン缶詰 きゅうり すいか	炒り豆腐には高野豆腐を使いま す。人気メニューです
16	水	ロールパン・米粉と豆乳ポテトグラタン・ほうれん草とツナのごま和え・パイン缶	オレンジ	☆ひじきおにぎり	鶏むね 豆乳 プロセスチーズ まぐろ油漬 油揚げ ぶたひき肉	ロールパン こめ油 米粉 じゃがいも いら りごま てんさい糖 八ぶづき米	オレンジ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ バインアップル缶詰 乾ひじき	豆乳と米粉でグラタンを作ります。 今回はじゃが芋を入れます
17	木	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)		バナナ	J7J7のむヨーグルト・せんべい	ぶたヒレ 鶏卵 鶏むね パルメザンチーズ 豆乳 のむヨーグルト	バナナ りよくとうもろやし なら にんじん はくさい 乾 しいたけ セロリー オレンジ	緑黄色野菜たっぷりの彩りや和え、 鶏肉も入ったごま和えです
18	金	もち麦入ごはん・鯖の塩焼き・菜種和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	☆ふかし芋	☆米粉と全粒粉のバナナケーキ	さば 鶏卵 油揚げ みそ	さつまいも 八ぶづき米 もちむぎ こめ油 てんさい糖 いらりごま 米粉 全粒粉薄力粉	たまねぎ プロックリー にんじん きゅうり 青ねぎ だ いこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 バナ ナ	菜の花のような鮮やかな黄色が目立つ菜種和 え、炒り卵を入れた食べやすいメニューです
21	月	もちきび入ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草おかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	バナナ	ジョア(白ぶどう)・せんべい	さけ かつお節 木綿豆腐 みそ ジョア	八ぶづき米 もちきび てんさい糖 じゃがい も 塩せんべい	バナナ にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カッ トわかめ えのきたけ みかん缶詰 バインアップル缶 詰 白桃缶	おかか和えにはかつお節、あご粉 節も入り風味豊かです
22	火	もち麦入ごはん・肉豆腐・和風サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	いちごヨーグルト	木綿豆腐 牛もも まぐろ油漬 ヨーグルト	さつまいも 八ぶづき米 もちむぎ こんにゃ く こめ油 てんさい糖 いらりごま	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ だいこん にんじん きゅうり カットわかめ オレンジ	お豆腐メインの肉豆腐、すき焼き 風煮のような味付けです
23	水	もちきび入ごはん・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	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 普通牛乳	八ぶづき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 こめ油 塩せんべ い	オレンジ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ 青ねぎ バナナ	いつもの定番メニュー♪
24	木	もち麦入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・すいか	バナナ	☆米粉チーズ蒸しパン	鶏ささ身 まぐろ油漬 豆乳 プロセスチー ズ 鶏卵	八ぶづき米 もちむぎ じゃがいも 片栗粉 こめ油 てんさい糖 はるさめ 米粉 全粒粉 薄力粉	バナナ たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャ ップ 乾しいたけ きゅうり すいか	豚でなく鶏肉を使った酢鶏、素揚 げしたじゃが芋が入っています
25	金	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆うめおかかおにぎり	牛ばら 納豆 しらす干し かつお節	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 八ぶづ き米 もちきび	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りよくとうも ろやし バナナ うめぼし	納豆和えは納豆が苦手な方でも食 べやすくおすすめです!
28	月	まるパン・ポトフ・ちりめんサラダ・パイン缶	オレンジ	☆肉みそおにぎり	鶏むね しらす干し 豆乳 豚ひき肉 みそ	まるパン(卵不使用) じゃがいも こめ油 てんさい糖 八ぶづき米	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり カットわかめ バインアップル缶詰 焼きのり	野菜とちりめんじゃこを豆乳マヨネーズで和えま す。食べやすくカルシウムたっぷりです
29	火	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも 八ぶづき米 もちきび てんさい 糖 こめ油 塩せんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰 バ ナナ	いつもの定番メニュー♪
30	水	もち麦入ごはん・豆腐入り松風焼き・南瓜のごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	バナナ	コアコアヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ さやいんげん み そ ヨーグルト	八ぶづき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 いらりごま じゃがいも	バナナ たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ え のきたけ みかん缶詰	松風焼きは豆腐が入ってふんわり と食べやすくなっています

6月 誕生会お楽しみ献立(予定)

・もちきび入ごはん	・デザート
・とんかつ	(年長～年少 手作りケーキ)
・彩りや和え	(低年齢児～乳児 オレンジ)
・卵ふわふわスープ	

《 ☆白身魚のピザ風 園児1人分》

- ・カレイなどの白身魚 1切れ(40g)
 - ・たまねぎ 10g
 - ・パセリ 少々
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・ケチャップ 小さじ1
 - ・ピザ用チーズ 15g
- ①魚は塩、こしょうをふり下焼きする。
②玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。
③下焼きした魚にケチャップを塗り、炒めた玉ねぎ、チーズ、パセリをのせ、
チーズが溶けるまで焼く。
- ♪園ではオーブンで焼いてますが、フライパンでも、ホイルを敷いた魚焼グリルでも
焼けます。トッピングはお好みでピーマンなどのせても good!!