

令和3年5月 献立表【幼】

愛隣こども園

日 曜	昼食	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
6 木	もち麦入ごはん・筑前煮・しらす和え・バナナ	鶏もも しらす干し	八ぶづき米 おおむぎ 米ぬか油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく いりごま	にんじん 乾いたけ ごぼう れんこん きゅうり りょくどうもやし パナナ	筑前煮には根菜がたっぷり入ります
7 金	もちきび入ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・苺	べにざけ 木綿豆腐 みそ	八ぶづき米 きび いりごま てんさい糖 じゃがいも	にんじん ほうれん草 ほうきさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ いちご	ごま和えにはあご粉節が入り、うま味UPです
10 月	もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・オレンジ	ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し	八ぶづき米 おおむぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米ぬか油	たまねぎ ほうきさい にんじん ほうれん草 乾いたけ 青ねぎ オレンジ	定番メニュー、じゃこがらめのレシピを下欄にご紹介させていただきます
11 火	もちきび入ごはん・五目豆煮・和風サラダ・バナナ	大豆水煮 鶏もも まぐろ油漬	八ぶづき米 きび 板こんにやく 米ぬか油 てんさい糖 いりごま	にんじん ごぼう 乾いたけ まこんぶ だいこん きゅうり カットわかめ パナナ	意外ですが、五目豆煮はたくさんおかわりしてくれるメニューのひとつです
12 水	もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・エノキ和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	かれい 油揚げ みそ	八ぶづき米 おおむぎ 片栗粉 米ぬか油 てんさい糖	レモン果汁 にんじん えのきたけ ほうれん草 ほうきさい 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰	ほうれん草、人参、白菜とエノキで和えエノキ和え、あご粉節入りです
13 木	もちきび入ごはん・肉じゃが・スパゲッティサラダ・苺	牛ばら 若鶏むね 鶏卵 豆乳	八ぶづき米 きび 米ぬか油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく スパゲティ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり いちご	肉じゃがには旬の絹さやをトッピングして、彩りパッチリ
14 金	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	ぶたかた 木綿豆腐 鶏卵	中華めん(卵不使用) 米ぬか油	にんじん 青ピーマン キャベツ たまねぎ にら もやし パナナ	焼きそばとニラ玉汁の組み合わせが人気です
17 月	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・納豆和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	納豆 しらす干し かつお節 木綿豆腐 みそ	八ぶづき米 おおむぎ 片栗粉 米ぬか油 てんさい糖 じゃがいも	ごまつな りょくどうもやし にんじん 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	納豆和えはひきわり納豆、小松菜、人参、もやし、じゃこ、かつお節を醤油とてんさい糖で和えます。
18 火	もちきび入ごはん・麻婆豆腐・わかめと春雨のごま酢和え・バナナ	木綿豆腐 ぶたひき肉 若鶏むね	八ぶづき米 きび てんさい糖 米ぬか油 片栗粉 はるさめ	青ねぎ 乾いたけ にんじん カットわかめ きゅうり パナナ	圓の麻婆豆腐は洋風だしの味付けの人気メニューです
19 水	きつねうどん・じゃがいもの中華炒め・オレンジ	油揚げ ぶたかた	ゆでうどん てんさい糖 じゃがいも いりごま ごま油	にんじん 青ねぎ 乾いたけ 青ピーマン オレンジ	じゃが芋の中華炒めは千切りした野菜と豚肉とすりおろし生姜を炒めて塩、醤油、てんさい糖、ごま油で作ります
20 木	もちきび入ごはん・千切り大根煮・マカロニサラダ・バナナ	鶏もも 油揚げ 若鶏むね 鶏卵	八ぶづき米 きび 米ぬか油 てんさい糖 マカロニ	切干しだいこん にんじん 乾いたけ きゅうり パナナ	千切り大根煮は食べやすいようで、いつも人気です
21 金	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	牛ばら しらす干し ゆで卵	八ぶづき米 じゃがいも 米ぬか油 おおむぎ てんさい糖	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 パインアップル缶詰 白桃缶	カレーには毎回この組み合わせの酢の物です。じゃこ、わかめも入ってさっぱり美味しいです
24 月	まるパン・ポークビーンズ・にしき和え・みかん缶	ぶたかた 大豆水煮 鶏卵 みそ	まるパン(卵不使用) 米ぬか油 ごま油	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 トマトケチャップ キャベツ きゅうり みかん缶詰	大豆たっぷりポークビーンズです
25 火	誕生会 (お楽しみ献立・手作りケーキ)	鶏もも 鶏卵 まぐろ油漬 豆乳 木綿豆腐	八ぶづき米 おおむぎ 米ぬか油 片栗粉 ごま油 てんさい糖 米粉 全粒粉小麦	しょうが りょくどうもやし キャベツ にんじん コーン缶詰 乾いたけ 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ パナナ	ケーキは卵、米粉、全粒粉小麦、豆乳、ごま油、てんさい糖で作るふわふわケーキです
26 水	お弁当の日				お家からの愛情たっぷりお弁当♡
27 木	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・オレンジ	生揚げ ぶたひき肉 プレスハム 鶏卵	八ぶづき米 きび じゃがいも 米ぬか油 てんさい糖 片栗粉 はるさめ いりごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり オレンジ	拌三絲は酢がきいたさっぱり味で暑い日にはツルツルっと食べられます
28 金	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	さば みそ プロセステーズ	八ぶづき米 おおむぎ てんさい糖 米ぬか油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン粒 パナナ	鯖の煮つけはみそが入ったみそ味です
31 月	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・キャベツのごま酢和え・オレンジ	凍り豆腐 鶏卵 しらす干し	八ぶづき米 きび 米ぬか油 てんさい糖 ごま	にんじん 乾いたけ たまねぎ キャベツ きゅうり カットわかめ オレンジ	高野豆腐を使ったメニューはどれも人気です

5月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・もち麦入ごはん
- ・鶏のから揚げ
- ・もやしサラダ
- ・豆腐とふのすまし汁
- ・デザート (年長～年少 手作りケーキ)
- ・デザート (低年齢児～乳児 りんご)

《粉ふき芋のじゃこがらめ》 4人分

- ・じゃが芋 3個
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・ねぎ 1/2本
- ・だし汁 80cc
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・みりん 大さじ1強
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 少々

- ①じゃが芋は皮をむき、一口大に切ってゆがく。
 - ②その間別鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、調味料で甘辛く煎ってからだし汁を加えて煮る。
 - ③じゃが芋がゆがけたら水気をきり、粉ふき芋にしてから②を加えてもう一度混ぜ返す。
 - ④最後に小口切りにした葱をちらして出来上がり！
- *サラダ油の代わりにごま油を使うと、香りがよくじゃこだけご飯に混ぜてじゃこ飯にしても美味しいです。

こふき芋を
ひと工夫☆☆

※じゃが芋の大きさにもよりますので調味料は加減してください。