

令和 3 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	ひとこと
1 木	もちきび入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・しらす和え・オレンジ	バナナ	☆米粉ホットケーキ	鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 豆乳	八分づき米 もちきび じゃがいも 米ぬか油 てんさい糖 片栗粉 いらごま 米粉	バナナ さやいんげん きゅうり にんじん もやし オレンジ	柔揚げしたじゃが芋と、炒めて味付けした鶏ひき肉をからめます。豚ひき肉の時もありです
2 金	もち麦入ごはん・白身魚の彩り焼き・中華サラダ・豆腐とお麩のすまし汁・ミックス缶	☆ふかし芋	ジョア(プレーン)・せんべい	かれい みそ 鶏むね 豆乳 木綿豆腐 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちおぎ はるさめ 米ぬか油 てんさい糖 ごま油 ぶせんべい	にんじん ビーマン きゅうり もやし 青ねぎみかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	彩り焼きは、人参とピーマンのみじん切りと、みそ・豆乳・マヨネーズのソースをぬって焼きます
5 月	もちきび入ごはん・めかじきの竜田あげ・ほうれん草おかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	オレンジ	牛乳・せんべい	めかじき かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 米ぬか油 てんさい糖 じゃがいも せんべい	オレンジ 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	ほんのり生醤油風味のめかじきの竜田揚げはとても食べやすいです
6 火	もち麦入ごはん・千切り大根煮・ポテトサラダ・すいか	バナナ	☆豆乳くずもち	鶏もも 油揚げ まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 きな粉	八分づき米 もちおぎ 米ぬか油 てんさい糖 じゃがいも 米ぬか油 片栗粉	バナナ 切干しいんげん にんじん 乾しいたけ きゅうり すいか	千切り大根煮は大人気メニューです
7 水	ガパオ風そぼろごはん・天の川スープ・オレンジ	☆ふかし芋	コアアのむヨーグルト・せんべい	鶏ひき肉 ぶたかたのおヨーグルト 鶏卵	さつまいも 八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米ぬか油 ビーフン せんべい	しょうがたまねぎ なす ビーマン ぶなしめじ 乾しいたけ にんじん もやし オクラ オレンジ	茄子の入ったそぼろごはんと天の川スープは新メニューです
8 木	もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・南瓜カッテージチーズ和え・パイン缶	バナナ	☆米粉の子デミ	ぶたひき肉 カッテージチーズ 豆乳	八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 米粉 ごま油 てんさい糖 いらごま	バナナ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ かぼちゃ バインアップル缶詰 にはら	南瓜が美味しくなってきました。豆乳・マヨネーズとカッテージチーズで和えます
9 金	もち麦入ごはん・五目豆煮・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	いちごヨーグルト	大豆水煮 鶏もも まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちおぎ 板こんにやく 米ぬか油 てんさい糖 スパゲティ	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ きゅうり バナナ	大豆と根菜の入った五目豆煮は人気メニューです
12 月	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	さばみそ しらす干し 普通牛乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 ごま油 せんべい	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	鯖の煮つけには、さっぱりしたごま酢和えがよく合います
13 火	まるパン・サマーポトフ・小松菜のおかか和え・パイン缶	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	鶏むね 削り節 しらす干し	まるパン(卵不使用) じゃがいも てんさい糖 八分づき米 もちおぎ ごま油	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマト こまつな もやし バインアップル缶詰 あおのり	ポトフの夏バージョン！フレッシュトマトが入っています
14 水	誕生会(お楽しみ献立・ケーキ)	☆ふかし芋	コアアのむヨーグルト・せんべい	ぶたひき肉 みそ しらす干し 豆乳 木綿豆腐 鶏卵 のむヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちおぎ じゃがいも てんさい糖 全粒粉小麦粉 米粉 パン粉 米ぬか油 せんべい	たまねぎ なす にんじん きゅうり キャベツ 削りこんぶ カットわかめ 青ねぎ ぶなしめじ バナナ	ちょっと苦手な食材の茄子を使って、コロックを作ります。おかわりしてもらえるといいなあ
15 木	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・菜種和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・オレンジ	バナナ	ソフィール元気ヨーグルト	鶏ささ身 鶏卵 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 米ぬか油 てんさい糖 いらごま じゃがいも	バナナ レモン果汁 ブロッコリー にんじん きゅうり 青ねぎ カットわかめ えのきたけ オレンジ	ささみのレモン風味は、レモン果汁を使ったさっぱりとした夕しに片栗粉をまぶして揚げたささみを漬けます
16 金	もち麦入ごはん・ポークビーンズ・春雨サラダ・すいか	オレンジ	☆米粉のお好み焼き	ぶたかた 大豆水煮 鶏むね 豆乳 納豆 ぶたひき肉 削り節	八分づき米 もちおぎ 米ぬか油 はるさめ てんさい糖 米粉	オレンジ たまねぎ にんじん トマト水煮 トマト ケチャップ きゅうり もずく すいか 青ねぎ キャベツ	今回の春雨サラダはもずくが入った中華風です
19 月	もちきび入ごはん・照り焼きチキン・もやしサラダ・豆腐と南瓜のみそ汁・オレンジ	バナナ	☆いもあんサンド	鶏もも まぐろ油漬 豆乳 木綿豆腐 みそ	八分づき米 もちきび 米ぬか油 てんさい糖 食パン(卵不使用) さつまいも	バナナ しょうが もやし キャベツ にんじん コーン粒 きゅうり 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ オレンジ レモン果汁	照り焼きチキンはすりおろし生薬としょうゆ、酒、みりんを味付けした鶏肉をオーブンで焼いています
20 火	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・にしき和え・すいか	☆ふかし芋	ジョア(白ぶどう)・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米ぬか油 片栗粉 ごま油 せんべい	青ねぎ 乾しいたけ にんじん キャベツ にんじん きゅうり すいか	豆腐をたくさん使って、豚ひき肉と人参、椎茸、葱で作る麻婆豆腐は、やさしい味付けです
21 水	もちきび入ごはん・鮭の味噌マヨ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とお麩のすまし汁・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	べにざけ みそ 豆乳 木綿豆腐 普通牛乳	八分づき米 もちきび いらごま てんさい糖 ぶせんべい	ネーブル たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ バナナ	味噌マヨ焼きは、白身魚や鯖など、他の魚でもよく合います
26 月	もち麦入ごはん・茄子の豚肉炒め・マセドアンサラダ・すいか	バナナ	☆ピザトースト	ぶたかた 鶏むね プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米ぬか油 じゃがいも 食パン(卵不使用)	バナナ なす にんじん さやいんげん きゅうり コーン粒 すいか たまねぎ 青ピーマン トマト ケチャップ	夏の定番メニュー「茄子の豚肉炒め」茄子と豚肉がよく合います
27 火	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・変わりキンピラ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米ぬか油 てんさい糖 板こんにやく いらごま せんべい	にんじん 乾しいたけ たまねぎ ごぼう ビーマン オレンジ	さんぴらごぼうにピーマンが入った変わりさんぴらです
28 水	もち麦入ごはん・白身魚フライ・かぼちゃサラダ・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	オレンジ	ぶどうヨーグルト	かれい 鶏むね プロセスチーズ 豆乳 油揚げ みそ ヨーグルト	八分づき米 もちおぎ 全粒粉小麦粉 パン粉 米ぬか油 てんさい糖	オレンジ かぼちゃ 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 バインアップル缶詰	南瓜サラダは角切りチーズが入っています。甘い南瓜にほどよい塩味がおいしいです
29 木	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆ツナコーンおにぎり	ぶたかた 木綿豆腐 鶏卵 まぐろ油漬	さつまいも 中華めん(卵不使用) 米ぬか油 てんさい糖 八分づき米 もちおぎ	にんじん 青ピーマン キャベツ たまねぎ トマト ケチャップ にはら もやし バナナ コーン粒	焼きそばのソースは手作りです
30 金	あいりんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・ゆで卵・ミックス缶	バナナ	コアアのむヨーグルト・せんべい	鶏もも みそ しらす干し ゆで卵 のむヨーグルト	八分づき米 じゃがいも 米ぬか油 もちきび てんさい糖 米粉 パター せんべい	バナナ たまねぎ にんじん カットトマト しょうが キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	あいりんカレーと名前を変えたオリジナルカレー、今回は鶏肉で作ります

☆ 茄子の豚肉炒め ☆ 約4人分

- ・茄子 6本
- ・人参 80g
- ・豚こま切れ 100g
- ・いんげん 80g
- ・だし汁 100ml程
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒、みりん 少々

- ① 茄子は半月切りにし、水につけ、アクを抜く。
- ② 人参は千切り、豚肉は適当な大きさに切る。いんげんは2cm程の長さに切り下ゆでしておく。
- ③ 鍋に油をひき熱し、人参、豚肉、茄子を炒める。野菜から水分が出てくるので、だしは様子を見て加える。
- ④ 調味料を加え、最後にいんげんを加え出来上がり。

※調味料の分量はおおよそなのでご家庭の味を作ってください♪

7月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・もち麦入わかめごはん
- ・デザート
- ・なすみそコロック (年長～年少 手作りケーキ)
- ・ちりめんサラダ (低年齢児～乳児 バナナ)
- ・かき卵汁