

令和4年5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	ひとこと
2	月	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・菜種和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	バナナ	牛乳・せんべい	めかじき 鶏卵 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 いらごま てんさい糖 じゃがいも せんべい	バナナ しょうが 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 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	めかじきの竜田揚げは食べやすく人気です
6	金	もちきび入ごはん・筑前煮・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	鶏もも まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく スパゲティ せんべい	にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり 刻み昆布 バナナ	人気メニューです
9	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	りんご	☆ジャムサンド	ぶたひき肉 飛魚粉節 しらす干し	八分づき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米油 食パン(卵不使用)	りんご 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 オレンジ いちご レモン果汁	手作りいちごジャムを使ったジャムサンドです
10	火	もちきび入ごはん・肉豆腐・マカロニサラダ・苺	☆ふかし芋	ソファール元気ヨーグルト	木綿豆腐 牛かた 鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 マカロニ 米油	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ にんじん きゅうり 刻み昆布 いちご	豆腐をたっぷり使った肉豆腐です
11	水	もち麦入ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・バイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ いらごま てんさい糖 じゃがいも せんべい	バナナ にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰	毎月の定番メニューです
12	木	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ	さつまいも 中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 八分づき米 もちむぎ いらごま	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 なら りょくとうもやし ぶなしめじ バナナ こまつな	麺類は人気です
13	金	もちきび入ごはん・千切り大根煮・ポテトサラダ・オレンジ	バナナ	☆よもぎ豆腐団子	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 きな粉 絹ごし豆腐	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 白玉粉	バナナ 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり オレンジ よもぎ	きく組、うめ組さんが揃んでくれたよもぎでお団子を作ります
16	月	まるパン・ポトフ・和風サラダ・オレンジ	バナナ	☆きつねおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油漬 油揚げ	まるパン(卵不使用) じゃがいも 米油 てんさい糖 八分づき米 いらごま もちきび	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ 刻み昆布 オレンジ	きつねおにぎりに細かく切った油揚げを旨辛く炊いて、ご飯に混ぜておにぎりになります
17	火	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 せんべい	オレンジ しょうが キャベツ きゅうりにんじん コーン 刻み昆布 バナナ	毎月の定番メニューです
18	水	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶	☆ふかし芋	ももヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 バター てんさい糖 米粉	たまねぎ にんじん しょうが カットマト 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	あいりんカレーのスパイスは、ターメリック・クミン・コリアンダーを使っています
19	木	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	りんご	☆豆乳くずもち	鶏ささ身 かつお節 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも	りんご レモン果汁 こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰	ささみのレモン風味は、片栗粉をまぶして揚げたささみにレモンだれをからめます
20	金	もち麦入ごはん・五目豆煮・キャベツのごま酢和え・バナナ	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	大豆水煮 鶏もも ジョア	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 板こんにやく 米油 てんさい糖 ごま せんべい	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 刻み昆布 バナナ	大豆たっぷり五目豆煮は人気です
23	月	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆のりじゃこおにぎり	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 八分づき米 もちむぎ ごま油	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし 刻み昆布 バナナ あおりのり	納豆和え人気です
24	火	誕生会	バナナ	JOJOのむヨーグルト・ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも まぐろ油漬 豆乳 木綿豆腐 のむヨーグルト 鶏卵	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ はるさめ てんさい糖 米粉 全粒粉小麦粉	バナナ バセリしょうが にんじん きゅうり 刻み昆布 はくさい なら 乾しいたけ バインアップル缶詰	今月も人気のじゃがたらご飯です
25	水	もち麦入ごはん・白身魚フライ・ポイルキャベツ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	かれい 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 全粒粉小麦粉 米粉 バン粉 米油 じゃがいも せんべい	キャベツ 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	フライの衣は米粉と無添加パン粉で作ります
26	木	お弁当の日	バナナ	いちごヨーグルト	ヨーグルト		バナナ	お楽しみ！お弁当の日
27	金	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・じゃがいもの中華炒め・オレンジ	オレンジ	☆フレンチトースト	高野豆腐 鶏卵 飛魚粉節 ぶたかた 豆乳	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 片栗粉 じゃがいも いらごま ごま油 食パン(卵不使用) バター	オレンジ にんじん 乾しいたけ たまねぎ 青ピーマン	中華炒めは細切りにしたじゃが芋と豚肉を炒めて作ります
30	月	ロールパン・ポークビーンズ・にしき和え・バナナ	☆ふかし芋	☆肉みそおにぎり	ぶたかた 大豆水煮 鶏卵 ぶたひき肉 みそ	さつまいも ロールパン 米油 ごま油 八分づき米 てんさい糖 もちきび	たまねぎ にんじん カットマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり バナナ	大豆たっぷりメニューです
31	火	もち麦入ごはん・鯖の照り焼き・マセドアンサラダ・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	バナナ	JOJOのむヨーグルト・せんべい	さわら まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳 油揚げ みそのおヨーグルト	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 せんべい	バナナ にんじん きゅうり コーン 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰	マセドアンサラダはツナとチーズがよく合います

《にしき和え》 4人分

- ・卵 2個
- ・キャベツ 1/4玉分
- ・人参 1/4本
- ・胡瓜 1本
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・ごま油 適量

- ① 野菜は食べやすいように細めの千切りにし、きゅうり以外をさっとゆがいて、絞る。
- ② 卵を割りほぐし、塩少々で味付けし、多めのごま油で炒り卵を作り冷ましておく。
- ③ みりんは煮切ってアルコール分をとばし、分量の醤油と、材料を混ぜ合わせて出来上がり。

5月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・野菜スープ
- ・照り焼きチキン
- ・パイナップル缶詰
- ・春雨サラダ

※ 調味料は目安です。調整してください。