

令和 4 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	水		もちきび入ごはん・酢鶏・もやしのナムル・オレンジ	りんご	牛乳・せんべい	鶏ささ身 普通牛乳	八分づき米 もちきび じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 いりごま ごま油 せんべい	りんご たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ 乾しいたけ りょくとうもやし きゅうり 刻み昆布 オレンジ	豚肉ではなく、鶏肉が入った“酢鶏”です
2	木		もち麦入ごはん・豆腐ハンバーグ・土佐和え・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	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 かつお節 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも	バナナ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	豆腐ハンバーグには手作りのボン酢風のたれをからめています
3	金		もちきび入ごはん・肉じゃが・拌三絲・すいか	☆ふかし芋	☆きなこサンド	牛かた 鶏卵 きな粉 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく はるさめ いりごま 食パン(卵不使用)	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 すいか	拌三絲はさっぱりした酢の物で暑い時期にぴったりです
6	月		もち麦入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 せんべい	オレンジ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり バナナ	ひじき豆煮もポテトサラダも人気メニューです
7	火		もちきび入ごはん・牛肉とマカロニのトマト煮・小松菜の五目和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆米粉ドーナッツ	牛かた 油揚げ 鶏卵	さつまいも 八分づき米 もちきび じゃがいも マカロニ てんさい糖 米油 いとこんにやく いりごま 米粉	にんじん たまねぎ トマト トマトケチャップ こまつな ぶなしめじ オレンジ	五目和えは野菜の他に糸こんにやくも入って奥深くさんです
8	水		もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	バナナ	ジョア・せんべい	かれい 木綿豆腐 みそ ジョア	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも せんべい	バナナ レモン果汁 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	さっぱりレモンだれの揚げ魚は人気です
9	木		五目ラーメン・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆かやくおにぎり	ぶたかた 鶏卵 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	にんじん コーン粒 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ こまつな 刻み昆布 バナナ 乾しいたけ 乾ひじき	納豆和えは納豆が苦手な方でも食べやすいです
10	金		もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・スパゲッティサラダ・すいか	オレンジ	りんごヨーグルト	厚揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 若鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちきび じゃがいも てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油	オレンジ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 刻み昆布 すいか	厚揚げと野菜のそぼろ煮は人気メニューです
13	月		ロールパン・鶏のさっぱり焼・ポイルキャベツ・じゃがたまスープ・オレンジ	バナナ	☆わかめおにぎり	鶏もも 鶏卵	ロールパン てんさい糖 米油 じゃがいも 八分づき米	バナナ しょうが キャベツ にんじん きゅうり にら オレンジ 炊きこみわかめ(グルタミンソーダ不使用)	じゃがたまスープはじゃが芋と卵が入った優しい味のスープです
14	火		あいいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶	☆ふかし芋	ソファール元気ヨーグルト	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 無塩バター てんさい糖 米粉 せんべい	たまねぎ にんじん しょうが カットホールトマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	毎月の定番メニューです
15	水		お弁当の日	オレンジ	牛乳・せんべい	普通牛乳	せんべい	オレンジ	お楽しみ！お弁当の日
16	木		もちきび入ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・すいか	☆ふかし芋	☆チーズポテトフライ	さば みそ パルメザンチーズ	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 ごま じゃがいも 片栗粉 米粉 米油	しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 刻み昆布 すいか	毎月の定番メニューです
17	金		誕生会	オレンジ	アイアのむヨーグルト・ケーキ	プロセスチーズ しらす干し ぶたロース 木綿豆腐 のむヨーグルト 鶏卵 豆乳	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ 全粒粉小麦粉 パン粉 米粉 ごま油 てんさい糖	オレンジ バセリ 切干しだいこん きゅうり 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 バナナ	食べやすいように、スライス肉を重ねたとんかつです
20	月		もち麦入ごはん・八宝菜・春雨サラダ・すいか	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	鶏ささ身 うずら卵 まぐろ油漬 豆乳 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 片栗粉 緑豆はるさめ てんさい糖 せんべい	にんじん たまねぎ 乾しいたけ はくさい きゅうり 刻み昆布 すいか	野菜たっぷりの八宝菜です
21	火		きつねうどん・変わりキンピラ・バナナ	オレンジ	☆五平もち	油揚げ 若鶏もも みそ	ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 板こんにやく 米油 いりごま 八分づき米	オレンジ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ ごぼう ビーマン バナナ	ビーマンが入った変わりきんぴら、人気です
22	水		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・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	べにざけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび いりごま 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 パインアップル缶詰	毎月の定番メニューです
23	木		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	☆ふかし芋	☆ピザトースト	ぶたひき肉 しらす干し プロセスチーズ	さつまいも 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)	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 ビーマン トマトケチャップ	毎月の定番メニューです
24	金		もちきび入ごはん・炒り豆腐・和風サラダ・ミックス缶	オレンジ	いちごヨーグルト	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 飛魚粉節 まぐろ油漬 ヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖 米油	オレンジ にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ 刻み昆布 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	大根、胡瓜、人参などの野菜とわかめとツナ、手作りの和風ドレッシングがよく合います
27	月		もち麦入ごはん・高野豆腐のそぼろあん・菜種和え・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 飛魚粉節 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま せんべい	にんじん ビーマン たまねぎ ブロッコリー きゅうり バナナ	菜種和えはブロッコリーや胡瓜などの野菜と炒り卵を和えます
28	火		もちきび入ごはん・白身魚ピザ風・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	オレンジ	ももヨーグルト	かれい プロセスチーズ かつお節 油揚げ みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖	オレンジ トマトケチャップ バセリ たまねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし 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	カレイにチーズをのせて焼いたピザ風は食べやすく人気です
29	水		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	アイアのむヨーグルト・せんべい	ぶたかた 飛魚粉節 まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳 のむヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 じゃがいも せんべい	バナナ なす にんじん たまねぎ ぶなしめじ 刻み昆布 きゅうり コーン粒 すいか	豚肉と茄子をたっぷり使った和風な味噌汁の炒めものです
30	木		まるパン・ポトフ・彩り和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆ツナコーンおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 鶏むね まぐろ油漬	さつまいも まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん りょくとうもやし にら 刻み昆布 オレンジ コーン粒	彩り和えは名の通り、二つも使った彩りよい和え物です

6 月 誕生会お楽しみ献立（予定）

- ・じゃがたらごはん
- ・きのこ汁
- ・とんかつ
- ・バナナ
- ・切干大根のサラダ

< 変わりキンピラ 約4人分 >

- ・ささがきごぼう 120g
- ・ピーマン 2～3個
- ・にんじん 小1本
- ・つきこんにやく 40g
- ・いりごま 少々

- ①ごぼうはささがきにし下ゆでする。
- ②にんじんは千切り、ピーマンは細切りにする。
- ③つきこんにやくは下ゆでする。
- ④油を熱し、固いものから順に炒めていき、だし汁、てんさい糖、しょうゆ、みりんで味付けをして最後にいりごまをふって出来上がり。