

# 令和 4 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	金	もちきび入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・和風サラダ・バナナ	オレンジ	☆野菜クラッカー	ぶたひき肉 まぐろ油漬 パルメザンチーズ	八分づき米 もちきび じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 米粉 全粒粉小麦粉 かりごま	オレンジ さやいんげん だいこん にんじん きゅうり カットわかめ 刻み昆布 バナナ こまつな トマト	おやつは、小松菜やトマトをペーストしたものを米粉に混ぜ込んでクラッカーを作ります	
4	月	もち麦入ごはん・夏野菜の牛肉スタミナ炒め・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	牛もも 鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油 せんべい	たまねぎ にんじん なす ビーマン かぼちゃ しょうが きゅうり 刻み昆布 バナナ	スタミナ炒めは夏野菜をたっぷり使い牛肉と炒めます	
5	火	<b>誕生会</b>		オレンジ	コアコアのむヨーグルト・ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも 飛魚粉節 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 かりごま てんさい糖 米粉 全粒粉小麦粉	オレンジ バセリ にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 乾いたけいもずく 青ねぎ みかん缶詰	鶏肉の塩こうじ焼きは手作り塩こうじを使います
6	水	もちきび入ごはん・麻婆豆腐・菜種和え・すいか	バナナ	☆かぼちゃ蒸しパン	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 飛魚粉節 豆乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 片栗粉 かりごま 米粉	バナナ 青ねぎ 乾いたけいもずく にんじん ブロccoli きゅうり すいか かぼちゃ	麻婆豆腐は人気メニューです	
7	木	 天の川三色丼・七夕そうめん汁・パイナップル	☆ふかし芋	ぶどうヨーグルト 星せんべい	鶏ひき肉 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 てんさい糖 もちむぎ そうめん せんべい	しょうが ほうれんそう にんじん 青ねぎ 乾いたけいもずく バインアップル	天の川をイメージした三色丼です	
8	金	もち麦入ごはん・鯖のバリバリ焼・小松菜のおかか和え・豚汁・メロン	バナナ	☆オレンジゼリー	さば 削り節 ぶたかた みそ	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 さといも 板こんにゃく	バナナ こまつな にんじん りよくとうもやし 刻み昆布 にんじん だいこん 青ねぎ メロン オレンジ ジュース	鯖のバリバリ焼は下味に酢と醤油を使い、片栗粉をまぶして焼きます	
11	月	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	☆チーズ蒸しパン	ぶたひき肉 しらす干し プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米油 米粉	オレンジ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾いたけいもずく 青ねぎ バナナ	定番メニューです	
12	火	もち麦入ごはん・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草とツナのごま和え・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏卵 鶏もも 飛魚粉節 まぐろ水煮 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 かりごま せんべい	にんじん 乾いたけいもずく たまねぎ ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 すいか	高野豆腐の卵とじは人気メニューです	
13	水	もちきび入ごはん・茄子の豚肉炒め・中華サラダ・オレンジ	バナナ	ソール白桃ヨーグルト	ぶたかた 飛魚粉節 鶏むね ヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 はるさめ ごま ごま油	バナナ なす にんじん たまねぎ ぶなしめじ 刻み昆布 りよくとうもやし にんじん きゅうり カットわかめ オレンジ	茄子の豚肉炒めは、町内で採れた無農薬の茄子で作ります	
14	木	まるパン・ピザバーグ・ブロッコリーミックスサラダ・コーンポタージュ・バナナ	☆ふかし芋	☆わかめおにぎり	ぶたひき肉 牛ひき肉 豆乳 プロセスチーズ	さつまいも まるパン(卵不使用) パン粉 米油 バター 米粉 八分づき米	たまねぎ にんじん ビーマン トマト ケチャップ キャベツ ブロccoli コーン 刻み昆布 バセリ バナナ たきこみわかめ(グルタミンソーダ不使用)	どれも新メニューです	
15	金	もち麦入ごはん・きすの天ぷら・かぼちゃサラダ・豆腐とほうれん草のみそ汁・パイン缶	オレンジ	ジョア・せんべい	きす 鶏むね プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 みそ ジョア	八分づき米 もちむぎ 米粉 米油 片栗粉 てんさい糖 せんべい	オレンジ かぼちゃ にんじん きゅうり 青ねぎ カットわかめ えのきたけ ほうれんそう バインアップル缶詰	天ぷらは旬のお魚のきすです	
19	火	もちきび入ごはん・ロースチキンオニオンソース・マセドアンサラダ・豆腐とナスのみそ汁・オレンジ	バナナ	コアコアプラスヨーグルト	鶏もも まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 片栗粉 じゃがいも	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん コーン粒 刻み昆布 青ねぎ なす カットわかめ しめじ オレンジ	鯖の塩焼にもつけているオニオンソースを焼いた鶏肉につけます	
20	水	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆バターコーンおかかおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵	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 バター かりごま	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ トマト ケチャップ にんじん りよくとうもやし しめじ バナナ コーン あおのり	定番メニューです	
21	木	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	牛乳・せんべい	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 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 せんべい	バナナ 切干しだいこん にんじん 乾いたけいもずく 刻み昆布 きゅうり すいか	定番メニューです	
22	金	もちきび入ごはん・魚のカレー揚げ・ポイルキャベツ・野菜スープ・みかん缶	オレンジ	コアコアのむヨーグルト・せんべい	ぎんざけ 木綿豆腐 のむヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 せんべい	オレンジ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 はくさい にんじん 乾いたけいもずく みかん缶詰	魚のカレー揚げは新メニューです	
25	月	もち麦入ごはん・豆腐チャンプルー・マカロニサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	ぶたかた 木綿豆腐 鶏卵 かつお節 鶏むね 豆乳 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちむぎ ごま油 米油 マカロニ てんさい糖 せんべい	りよくとうもやし にんじん にんじん キャベツ きゅうり 刻み昆布 オレンジ	豆腐をたっぷり使ってチャンプルーを作ります	
26	火	 あいりんカレー・三色ごま酢和え・ゆで卵・パイン缶	バナナ	りんごヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 油揚げ 鶏卵 ヨーグルト	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 かりごま	バナナ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ホールトマト きゅうり だいこん バインアップル缶詰	今月の副菜はいつもと違う、三色ごま酢和えになります	
27	水	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 八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 せんべい	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	定番メニューです	
28	木	もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・すいか	オレンジ	☆じゃこトースト	牛ばら 鶏卵 しらす干し パルメザンチーズ 豆乳	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにゃく はるさめ かりごま 食パン(卵不使用)	オレンジ 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	定番メニューです	
29	金	ロールパン・ポトフ・しらす和え・ミックス缶	バナナ	☆きつねおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 油揚げ	ロールパン じゃがいも 片栗粉 かりごま てんさい糖 八分づき米 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 きゅうり りよくとうもやし 刻み昆布 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	定番メニューです	

## 7月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・鶏肉塩こうじ焼
- ・ほうれん草ごま和え
- ・もずくスープ
- ・みかん缶詰

## \* 7月21日(木)から幼稚園部は夏休みです

## <7月27日(水)は登園日です>

≪ 揚げじゃがのそぼろ煮 4人分 ≫

- ・じゃがいも 4個
- ・豚ひき肉 120g
- ・さやいんげん 6本

※調味料は目安です ご家庭で調節してください

- ①じゃが芋は皮をむき、一口程の大きさに切って水にさらした後、しっかりと水気をとり素揚げする
- ②さやいんげんは塩水でさっと茹で、2cmほどの長さに切っておく
- ③フライパンに油をひき、ひき肉を炒め水少々、酒大さじ1杯、砂糖小さじ2杯、醤油小さじ2杯で味をつけ、①のじゃが芋を入れる
- ④②のさやいんげんも入れ、水溶き片栗粉で少しとろみをつけて出来上がり