

# 令和4年9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じおやつ	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	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・土佐和え・バナナ	梨	牛乳・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 かつお節 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米油 片栗粉 せんべい	なし 青ねぎ 乾いたけ にんじん こまつな キャベツ 刻み昆布 バナナ	土佐和えは、小松菜、キャベツ、人参とかつお節を入れて和えたものです	
2	金	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・春雨サラダ・じゃがたまスープ・ミックス缶	バナナ	☆かぼちゃあんサンド	鶏ささ身 まぐろ油漬 豆乳 鶏卵	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ じゃがいも 食パン(卵不使用)	バナナレモン果汁 にんじん きゅうり 刻み昆布 にらしめじ たまねぎ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 かぼちゃ	かぼちゃあんサンドは、かぼちゃとてんさい糖と少しのお塩でかぼちゃあんを作り、食パンでサンドします	
5	月	もち麦入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・バナナ	オレンジ	ジョア・せんべい	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳 ジョア	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 せんべい	オレンジ 千切しだいこん にんじん 乾いたけ 刻み昆布 きゅうり コーン粒 バナナ	千切り大根煮は人気メニューです	
6	火	ロールパン・白身魚フライ・小松菜のおかか和え・かぼちゃの豆乳ポタージュ・パン缶	バナナ	☆わかめおにぎり	かれない かつお節 若鶏むね 豆乳 みそ	ロールパン 全粒粉小麦粉 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 バター 片栗粉 八分づき米 もちきび	バナナ こまつな にんじん もやし 刻み昆布 かぼちゃ たまねぎ えだまめ バインアップル缶詰 たきこみわかめ(グルタミンソーダ不使用)	かぼちゃの豆乳ポタージュは新メニューです	
7	水	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とし・ほうれん草とツナのごま和え・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏卵 飛魚粉節 鶏もも まぐろ油漬 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 片栗粉 いらりごま せんべい	にんじん たまねぎ 乾いたけ ほうれん草 キャベツ 刻み昆布 バナナ	定番メニューです	
8	木	もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・オレンジ	梨	いちごヨーグルト	牛かた 鶏卵 ヨーグルト	八分づき米 もちおぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく はるさめ いらりごま	なし にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 オレンジ	定番メニューです	
9	金	もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・かぼちゃサラダ・梨	オレンジ	☆お月見団子 <small>(乳児・低年齢児…きなこおにぎり)</small>	ぶたひき肉 若鶏むね プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 きな粉	八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 てんさい糖 米油 白玉粉	オレンジ たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾いたけ かぼちゃ きゅうり なし	お月見団子は豆腐の入ったお団子をきな粉とみたらし味で作ります	
12	月	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆ポテトドーナツ	さば みそ プロセスチーズ	さつまいも 八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米油 じゃがいも 白玉粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン粒 刻み昆布 バナナ	ポテトドーナツは、蒸してつぶしたじゃが芋と白玉粉、てんさい糖を混ぜて丸めて、素揚げします	
13	火	もちきび入ごはん・揚げ南瓜そぼろ煮・もやしサラダ・オレンジ	バナナ	ソファール元気ヨーグルト	ぶたひき肉 まぐろ油漬 豆乳 飛魚粉節 ヨーグルト	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖	バナナ かぼちゃ さやいんげん もやし キャベツ にんじん コーン粒 きゅうり オレンジ	揚げかぼちゃのそぼろ煮は、素揚げしたかぼちゃを煮ます。煮るよりも好評です	
14	水	もち麦入ごはん・豆腐入り松風焼き・彩り和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 鶏むね みそ 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 いらりごま じゃがいも せんべい	オレンジ たまねぎ 青ねぎ もやし にんじん 刻み昆布 カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰	豆腐入り松風焼きは、豆腐が入るので柔らかく、優しい味で人気です	
15	木	誕生会		☆ふかし芋	ココアのむヨーグルト・ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 木綿豆腐 飛魚粉節 若鶏むね のおヨーグルト 豆乳	さつまいも 八分づき米 じゃがいも 米油 もちおぎ パン粉 てんさい糖 はるさめ ごま油 いらりごま 米粉 全粒粉小麦粉	ハセリ たまねぎ ケチャップ もやし きゅうり にんじん 刻み昆布 カットわかめ はくさいに 乾いたけ みかん缶詰	輪切りのゆで卵を月に見たて、お月見ハンバーグを作ります
16	金	焼きそば・ニラ卵汁・梨	バナナ	☆ひじきおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 油揚げ 若鶏もも	中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 八分づき米 もちおぎ	バナナ にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ ケチャップ にら もやし しめじ なし 乾ひじき	定番メニューです	
20	火	もちきび入ごはん・五目豆煮・スパゲッティサラダ・バナナ	オレンジ	ココアプラスヨーグルト	大豆水煮 鶏もも まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちきび 板こんにやく 米油 てんさい糖 スパゲティ 片栗粉	オレンジ にんじん ごぼう 乾いたけ こんぶ きゅうり 刻み昆布 バナナ	五目豆煮は大豆たっぷり、人気メニューです	
21	水	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・油揚げと南瓜のみそ汁・ミックス缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	べにざけ 飛魚粉節 油揚げ みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちおぎ いらりごま てんさい糖 せんべい	にんじん ほうれん草 はくさい 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ しめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	8月新メニューの鮭の塩こうじ焼き、まろやかな味に仕上がり、好評でした	
22	木	まるパン・ポトフ・しらす和え・梨	バナナ	☆きな粉おはぎ	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 きな粉	まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 いらりごま てんさい糖 もち米 八分づき米	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 もやし 刻み昆布 なし	きな粉おはぎはいつも好評です	
26	月	もちきび入ごはん・かじきの洋風あんかけ・変わりキンピラ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	めかじき 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 板こんにやく 米油 いらりごま てんさい糖 じゃがいも せんべい	ケチャップ ごぼう にんじん ビーマン 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰	変わりきんぴらには、ピーマンが入っています	
27	火	きつねうどん・じゃがいもの中華炒め・梨	バナナ	☆おかかチーズおにぎり	油揚げ 若鶏もも ぶたかた かつお節 プロセスチーズ	ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも いらりごま ごま油 八分づき米 もちきび	バナナ にんじん 青ねぎ 乾いたけ ビーマン なし	おかかチーズおにぎりは、かつお節としょうゆ、角切りチーズが入ったおにぎりです	
28	水	もち麦入ごはん・筑前煮・マカロニサラダ・バナナ	オレンジ	ジョア・せんべい	鶏もも まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 ジョア	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく マカロニ せんべい	オレンジ にんじん 乾いたけ ごぼう れんこん きゅうり 刻み昆布 バナナ	定番メニューです	
29	木	もちきび入ごはん・肉豆腐・にしき和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	木綿豆腐 牛もも 鶏卵 プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 ごま油 米粉 米油	たまねぎ しめじ 青ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 オレンジ	肉豆腐は牛肉と豆腐をたっぷり使って作っています	
30	金	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パン缶	バナナ	りんごヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し 鶏卵 ヨーグルト	八分づき米 もちおぎ じゃがいも 米油 バター てんさい糖 米粉	バナナ たまねぎ にんじん だいこん しめじ しょうが カットマツ キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 バインアップル缶詰	毎月の定番メニューです	

## 《 じゃがいもの中華炒め 4人分 》

- ・じゃがいも 大3個
- ・ピーマン 2個
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1.5
- ・豚肉 80g
- ・酒 少々
- ・人参 1/2本
- ・塩こしょう 少々
- ・生姜しぼり汁 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・白ごま 少々
- ・ごま油 少々

- ① じゃがいも、人参は皮をむき、ピーマンとともに千切りにする。
- ② 人参と豚肉を油をひいたフライパンで炒め、ピーマン、じゃがいもも加えて炒める。
- ③ 火が通ったら砂糖、しょうゆ、酒、生姜のしぼり汁を入れ、塩こしょうで味を調える。
- ④ ごま油で香りをつけ、ごまをふりかける。

ポイント♪ じゃがいもの歯ごたえを楽しむために、じゃがいもを入れたら素早く仕上げましょう。  
※ 調味料は目安です。ご家庭で調整してください。

## 9月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・やさいスープ
- ・お月見ハンバーグ
- ・みかん缶詰
- ・中華サラダ