

令和5年1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
6	金	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・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	高野豆腐 鶏卵 鶏もも まぐろ油漬 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 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	高野豆腐は人気メニューです
10	火	もちきび入ごはん・筑前煮・スパゲッティサラダ・みかん	バナナ	☆米粉マフィン	鶏もも まぐろ油漬 鶏卵 豆乳	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 米粉	バナナ にんじん 乾いたけ ごぼう れんこん きゅうり 刻み昆布 みかん	定番メニューです
11	水	もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・小松菜のおかか和え・白菜と油揚げのみそ汁・パイン缶	りんご	牛乳・せんべい	かたい かつお節 油揚げ みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 せんべい	りんご レモン果汁 こまつな にんじん もやし 刻み昆布 はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ バインアップル缶詰	揚げ魚のレモン風味は人気メニューです
12	木	まるパン・ポトフ・春雨サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆納豆みそおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油漬 豆乳 みそ 納豆	さつまいも まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 はるさめ 米油 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 きゅうり 刻み昆布 バナナ 青ねぎ	定番メニューです
13	金	あいらんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・りんご	みかん	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	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	みかん たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ しめじ しょうが カットトマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 りんご	定番メニューです
16	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	りんご	☆チーズラスク	めかじき かつお節 木綿豆腐 みそ 豆乳 パルメザンチーズ	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使用)	りんご しょうが にんじん ほうれん草 はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん おおのり	めかじきの竜田揚げは人気の魚料理です
17	火	もち麦入ごはん・五目豆煮・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	りんごヨーグルト	大豆水煮 鶏もも まぐろ油漬 ヨーグルト	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	にんじん ごぼう 乾いたけ こんぶ だいこん きゅうり カットわかめ バナナ	五目豆煮は人気メニューです
18	水	誕生会	みかん	ジョア・☆米粉と全粒粉小麦のケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも みそ 鶏卵 豆乳 ジョア	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ てんさい糖 ごま油 米粉 全粒粉小麦粉	みかん バセリ 青ねぎ ブロッコリー にんじん 切干しいんげん 乾いたけ りょうとうもやし こまつな みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	ミモザサラダはブロッコリーとゆで卵を豆乳マヨネーズで和えます
19	木	もちきび入ごはん・八宝菜・さつまいものごま和え・りんご	バナナ	牛乳・せんべい	ぶたかた うずら卵 普通牛乳	八分づき米 もちきび 米油 片栗粉 さつまいも ごま てんさい糖 せんべい	バナナ にんじん たまねぎ 乾いたけ はくさい 青ピーマン えだまめ りんご	さつまいものごま和えは新メニューです
20	金	きつねうどん・マセドアンサラダ・みかん	☆ふかし芋	☆牛肉ごぼうおにぎり	油揚げ 鶏もも まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳 牛もも	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 八分づき米 もちむぎ	にんじん 青ねぎ 乾いたけ きゅうり コーン缶詰 粒 刻み昆布 みかん ごぼう しょうが	定番メニューです
23	月	もち麦入ごはん・すき焼き風煮・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆きな粉豆腐団子	牛ばら 生揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 木綿豆腐 きな粉	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 板こんにやく ふマカロニ 白玉粉	にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり バナナ	定番メニューです
24	火	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	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび ごま てんさい糖 じゃがいも せんべい	バナナ にんじん ほうれん草 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	定番メニューです
25	水	ロールパン・チキンカツ・ボイルキャベツ・卵ふわふわスープ・りんご	☆ふかし芋	☆わかめおにぎり	鶏もも 鶏卵 パルメザンチーズ	さつまいも ロールパン 米粉 バン粉 米油 八分づき米 もちむぎ	キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 はくさい 乾いたけ セロリー りんご わかめ ごはんのもと(グルタミンソーダ不使用)	粉チーズを使って作る、卵ふわふわスープは人気メニューです
26	木	お弁当の日	りんご	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト		りんご	お楽しみ！お弁当の日
27	金	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・バナナ	みかん	ジョア・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 ジョア	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 せんべい	みかん たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾いたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	定番、人気メニューです
30	月	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	☆米粉どらやき	さば みそ プロセスチーズ 鶏卵 豆乳 あずき	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 米粉	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	定番メニューです
31	火	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・みかん	りんご	牛乳・せんべい	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 かつお節 みそ 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 せんべい	りんご 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 みかん	週に1度は大豆製品を使ったメニューにしています

◆◆ 揚げ魚のレモン風味 ◆◆ 材料4人分

- ・白身魚(80g) 4切
- ・塩、こしょう 各少々
- ・片栗粉 適宜
- ・砂糖 大さじ1と1/2杯
- ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・料理酒 大さじ1杯
- ・レモン果汁 大さじ2杯

《作り方》

- ① 魚に塩、こしょうをして5分ほど置き、下味をつける。
- ② 片栗粉を魚にまぶし170度に熱した油で揚げる。
- ③ 鍋にレモン果汁、料理酒、砂糖、しょうゆを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火からおろす。
- ④ 揚げた魚をタレにくぐらせてできあがり。

1月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・鶏肉のみそ漬け焼
- ・ミモザサラダ
- ・切干大根スープ
- ・ミックス缶