

令和 5 年 2 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
1 水	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆きりぼし大根おにぎり	牛かた 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	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 切干しいたけ	3時のおやつは味付けて煮たきりぼし大根を混ぜたおにぎりです
2 木	もちきび入ごはん・おでん風煮・スパゲッティサラダ・りんご	みかん	コアコアヨーグルト	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく 片栗粉 スパゲティ 米油	みかん にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布 りんご	定番メニューです
3 金	鬼面カレー (・蒸し野菜) ・みかん	バナナ	☆きび入りだんご	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ きな粉	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 さつまいも 白玉粉 もちきび	バナナ たまねぎ にんじん だいこん はくさい ぶなしめじ しょうが カットマト ブロッコリー ごぼう みかん	3時のおやつはもちきびを使ったきび団子です
6 月	もち麦入ごはん・ポークビーンズ・菜種和え・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	ぶたかた 大豆水煮 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 ごま せんべい	たまねぎ にんじん カットマト トマトケチャップ ブロッコリー きゅうり バナナ	定番メニューです
7 火	もちきび入ごはん・白身魚フライ・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	りんご	ももヨーグルト	かれい かつお節 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ 全粒粉小麦粉 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 じゃがいも	りんご 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 パインアップル 缶詰	魚のフライは人気メニューです
8 水	もち麦入ごはん・肉じゃが・マカロニサラダ・みかん	バナナ	ジョア・せんべい	牛かた 若鶏むね 鶏卵 豆乳 ジョア	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも こんにやく マカロニ せんべい	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 みかん	定番メニューです
9 木	まるパン・ポトフ・しらす和え・バナナ	みかん	☆かやくおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 油揚げ	まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 ごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	みかん たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり りょくとうもやし 刻み昆布 バナナ 乾しいたけ 青ねぎ 乾ひじき	定番メニューです
10 金	もちきび入ごはん・千切り大根煮・ポテトサラダ・りんご	☆ふかし芋	☆ココアプリン	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 純ココア	切干しいたけ にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり りんご アガー	3時のおやつはアガーと豆乳、純ココアを使ったココアプリンを作ります
13 月	もち麦入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・キャベツのごま酢和え・みかん	バナナ	☆黒糖蒸しパン	生揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 鶏卵	八分づき米 もちむぎ じゃがいも てんさい糖 片栗粉 ごま 米粉 黒砂糖 米油	バナナ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり カットわかめ 刻み昆布 みかん	食バやすい人気メニューです
14 火	お弁当の日		☆ふかし芋	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト		お楽しみ お弁当の日
15 水	誕生会		りんご	JJアアのむヨーグルト・☆米粉と全粒粉小麦のケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏ささ身 飛魚粉節 木綿豆腐 のむヨーグルト 鶏卵 豆乳 小麦粉	りんご パセリ レモン果汁 にんじん ほうれん草 はくさい 刻み昆布 乾しいたけ もずく 青ねぎ みかん 缶詰	ささみのレモン風味は人気メニューです
16 木	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・じゃがいもの中華炒め・りんご	みかん	牛乳・せんべい	さば みそ ぶたかた 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも ごま油 せんべい	みかん しょうが 青ピーマン にんじん りんご	定番メニューです
17 金	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 ごま	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ トマトケチャップ にら りょくとうもやし ぶなしめじ バナナ こまつな	定番メニューです
20 月	もち麦入ごはん・かじきの洋風あんかけ・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・りんご	みかん	いちごヨーグルト	めかじき 飛魚粉節 木綿豆腐 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	みかん トマトケチャップ にんじん えのきたけ ほうれん草 はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ りんご	揚げためかじきにケチャップ風味のソースをかけます
21 火	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	りんご	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 普通牛乳	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	りんご たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	定番メニューです
22 水	もち麦入ごはん・炒り豆腐・和風サラダ・みかん	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキン ジョア	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 米油 ごま せんべい	にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん コーン だいこん きゅうり カットわかめ みかん	定番メニューです
24 金	ロールパン・てりやきハンバーグ・ポイルキャベツ・かぶたまスープ・ミックス缶	バナナ	☆わかめおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 豆乳 鶏卵	ロールパン パン粉 てんさい糖 片栗粉 米油 八分づき米 もちむぎ	バナナ たまねぎ キャベツ きゅうり 刻み昆布 かぶ かぶの葉 にんじん みかん 缶詰 パインアップル 缶詰 白桃缶	照り焼きハンバーグは新メニューです
27 月	もちきび入ごはん・肉豆腐・マセドアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 牛かた シーチキン プロセスチーズ 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 じゃがいも 米油 せんべい	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ にんじん きゅうり コーン 刻み昆布 バナナ	マセドアンサラダは人気です
28 火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草おかか和え・油揚げとじゃが芋のみそ汁・パイン缶	りんご	☆きな粉トースト	さけ かつお節 油揚げ みそ きな粉	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使用) バター	りんご 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 ほんしめじ パインアップル 缶詰	きな粉トーストは食パンにきな粉バターを塗って焼きます

《 白菜の肉団子スープ 4人分 》

2月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・もずくスープ
- ・鶏ささみのレモン風味
- ・みかん缶詰
- ・ほうれん草ごま和え

- ・豚ひき肉 240g
- 《塩、胡椒、片栗粉 適量》
- ・人参、玉ねぎ 各90g
- ・白菜 160g
- ・ほうれん草 80g
- ・干椎茸 3g
- ・春雨 30g
- 〔・洋風だし 8g
- ・しょうゆ 大さじ2

- ① 玉葱、人参はみじん切りにして耐熱容器に入れ電子レンジで火を通し、冷ましておく。
 - ② 干椎茸は戻して細切り、白菜はざく切りにする。
 - ③ 春雨、ほうれん草はゆでて適当な大きさに切り、器にもりつけておく。
 - ④ 鍋に湯を沸かし、洋風だし、しょうゆと干椎茸を入れスープを作る。
 - ⑤ 豚ミンチと①の野菜、片栗粉、塩・こしょうを入れこね、④の煮立ったスープの中に団子にしておとしていく。
 - ⑥ 最後にごま油を少々落とし味を整える。
- ※スープの量で、調味料は加減してください。
 ※園では卵を使わずに調理していますが、肉団子のつなぎに卵を入れることもできます