

令和5年5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 月	もちきび入ごはん・筑前煮・マカロニサラダ・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも こんにやく マカロニ せんべい	オレンジ にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり 刻み昆布 バナナ	サラダには市販のマヨネーズを使わず、豆乳を使った卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングを手作りしています
2 火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・オレンジ	☆ふかし芋	☆かしわもち風あんこ巻	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちおぎ いりごま てんさい糖 じゃがいも 米粉 米ぬか油	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 オレンジ こまつな	手作りの塩こうじを使って魚を漬け込みます
8 月	もちきび入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	ぶどうヨーグルト	牛かた 生揚げ 若鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 こんにやく ふ スパゲティ 片栗粉	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	パスタを使ったサラダは人気です
9 火	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	めかじき 削り節 油揚げ みそ 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 せんべい	オレンジ しょうが こまつな にんじん もやし 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ しめじ バインアップル缶詰	魚の竜田揚げは人気です
10 水	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 油揚げ	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 もちおぎ いりごま	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ トマト ケチャップ にもやし しめじ バナナ	定番の人気メニューです
11 木	もちきび入ごはん・豆腐入り松風焼き・ブロッコリーのおかか和え・きのこ汁・みかん缶	バナナ	☆キャベツツナサンド	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ かつお節 シーチキン 豆乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 食パン(卵不使用) 米油	バナナ たまねぎ 青ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ えのきたけ しいたけ だいこん みかん缶詰 きゅうり キャベツ	豆腐を入れた松風焼きは柔らかく、ほのかな味噌の味付けで食べやすくなっています
12 金	もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・拌三絲・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーヨーのむヨーグルト・せんべい	ぶたひき肉 鶏卵 のむヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちおぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 はるさめ いりごま せんべい	さやいんげん にんじん きゅうり 刻み昆布 オレンジ	じゃが芋を素揚げしてから煮るそぼろ煮は人気です
15 月	もちきび入ごはん・五目豆煮・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆きな粉豆腐団子	大豆水煮 鶏もも シーチキン 木綿豆腐 きな粉	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 こんにやく てんさい糖 米油 いりごま 白玉粉	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ 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
16 火	もち麦入ごはん・白身魚ピザ風・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	かたい プロセスチーズ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 じゃがいも せんべい	オレンジ トマトケチャップ バセリ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ バインアップル缶詰	魚をピザ風にする食べやすくなり人気です
17 水	あいらんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶	バナナ	いちごヨーグルト	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 たいこん かぼちゃ しめじ しょうが カットトマト はくさい キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	毎月の定番メニューです
18 木	もちきび入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・バナナ	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	若鶏もも シーチキン 豆乳 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちきび じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ せんべい	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 きゅうり 刻み昆布 バナナ	鶏肉を使うので酢鶏。豚肉よりも柔らかく食べやすくなっています
19 金	まるパン・ポトフ・三色ごま酢和え・オレンジ	バナナ	☆じゃこと青菜のおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ しらす干し	まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 てんさい糖 いりごま 八分づき米 もちおぎ	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 だいこん オレンジ こまつな	鶏肉と豚肉のひき肉を混ぜて作った肉団子がポトフの中に入ります
22 月	もち麦入ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・オレンジ	バナナ	☆米粉のチヂミ	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 米粉 ごま油 いりごま	バナナ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり コーン 刻み昆布 オレンジ たまねぎ たら	マセドアンサラダは角切りにした野菜とチーズが入ります
23 火	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆わかめおにぎり	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 もちおぎ	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな もやし 刻み昆布 バナナ わかめごはんのもと(グルタミン酸ナトリウム不使用)	うどんは人気メニューです
24 水	誕生会	オレンジ	ヨーヨーのむヨーグルト・ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏ささ身 削り節 油揚げ みそ のむヨーグルト 鶏卵 豆乳	八分づき米 じゃがいも 米油 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 米粉 全粒粉小麦粉	オレンジ バセリ レモン果汁 こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ しめじ バインアップル缶詰	じゃがたらご飯は人気メニューです
25 木	お弁当の日	バナナ	りんごヨーグルト	ヨーグルト		バナナ	お楽しみ！お弁当の日
26 金	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・じゃがいもの中華炒め・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば みそ ぶたかた 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも ごま油 せんべい	しょうが ビーマン にんじん オレンジ	一週間に一度は魚料理の日です
29 月	もち麦入ごはん・肉豆腐・にしき和え・オレンジ	バナナ	☆豆乳くずもち	木綿豆腐 牛もも 鶏卵 豆乳 きな粉	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 ごま油 片栗粉	バナナ 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	にしき和えは、炒り卵が入った和え物です
30 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	☆ふかし芋	ジョア・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 ジョア	さつまいも 八分づき米 もちおぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 せんべい	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	定番の人気メニューです
31 水	ロールパン・鶏肉と野菜のクリーム煮・しらす和え・みかん缶	オレンジ	☆中華ちまきおにぎり	若鶏もも みそ 豆乳 しらす干し 飛魚粉節 ぶたかた	ロールパン じゃがいも 米粉 いりごま てんさい糖 八分づき米 もち米 ごま油	オレンジ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きゅうり もやし 刻み昆布 みかん缶詰 乾しいたけ	クリーム煮は、豆乳を使って具材を煮て米粉でとろみをつけます

5月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・鶏ささみのレモン風味
- ・土佐和え
- ・じゃがいもとにらのみそ汁
- ・パイン缶

《 三色ごま酢和え 》 約4人分

- ・大根 1/8本
- ・人参 1/3本
- ・きゅうり 1本
- ・油揚げ 1/2枚
- ・炒りごま 適量
- ・酢 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ2

- ① 大根、人参は皮をむき、マッチ棒くらいの大きさの細切りにしてゆがく。
- ② きゅうりはよく洗い、①と同じくらいの大きさに切り軽く塩でもむ。
- ③ 油揚げは細かめの短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ ①～③の水気をきり、合わせた調味料とごまを加えて味を整える。

※調味料の分量は目安ですのでご家庭で加減してください。