

令和 5 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
3	月	もちきび入ごはん・肉じゃが・和風サラダ・オレンジ	バナナ	☆チーズ蒸しパン	牛かた シーチキン プロセスチーズ 豆乳	ハ分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく いりごま 米粉	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ オレンジ	定番メニューです
4	火	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・じゃがいもの中華炒め・すいか	☆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 ハ分づき米 もちむぎ てんさい 糖 じゃがいも ごま油 せんべい	しょうが ビーマン にんじん すいか	じゃが芋の中華炒めは、拍子木切りにした 野菜と豚肉を中華風に味付けした炒めもの です
5	水	もちきび入ごはん・豆腐ハンバーグ・エノキ和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	オレンジ	☆ポテトドーナツ	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 油揚げ み そ	ハ分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 白玉粉 米油	オレンジ 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 だいこん カットわかめ ほんしめじ みか ん缶詰	ポテトドーナツは、つぶしたじゃが芋と 白玉粉で作るドーナツです。ほんのり甘 い味付けでおいしいです
6	木	もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・イタリアンサラダ・オレンジ	バナナ	ぶどうヨーグルト	ぶたひき肉 プロセスチーズ ヨーグルト	ハ分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 て んさい糖 片栗粉	バナナ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん コーン粒 刻み昆布 オレンジ	揚げじゃがのそぼろ煮は人気メニューです
7	金	七タうどん・ソーセージ・千草和え・バナナ	☆ふかし芋	☆みたらし星だんご	鶏もも ぶたひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 いりご ま 白玉粉 片栗粉	にんじん オクラ 乾しいたけ バセリ ほうれんそう りよくとうもろやし バナナ	七タメニューです☆多豚ひき肉を塩こうじ などで味付けした皮なしソーセージは新メ ニューです
10	月	もちきび入ごはん・千切り大根煮・ポテトサラダ・バナナ	オレンジ	いちごヨーグルト	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	ハ分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油	オレンジ 切干だいこん にんじん 乾しいたけ 刻 み昆布 きゅうり バナナ	定番メニューです
11	火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・変わりキンピラ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	バナナ	☆ひじきトースト	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 豆乳 プロ セスチーズ	ハ分づき米 もちむぎ 塩こうじ 板こんにやく 米油 いりごま てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使 用)	バナナ 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 バインアップル缶詰 白桃缶 乾ひじき	ひじきトーストは、食パンに甘辛く炊いた ひじきとチーズをのせて焼きます
12	水	もちきび入ごはん・炒り豆腐・春雨サラダ・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキ ン 豆乳 普通牛乳	さつまいも ハ分づき米 もちきび てんさい 糖 片栗粉 はるさめ 米油 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 ン粒 きゅうり 刻み昆布 すいか	定番メニューです
13	木	誕 生 会	バナナ	アヲアのむヨーグルト・☆ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 若鶏もも 飛魚 粉節 木綿豆腐 のおヨーグルト 鶏卵 豆乳	ハ分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ 片栗粉 い りごま てんさい糖 ふ 米粉 全粒粉小麦粉	バナナ バセリ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい 刻み 昆布 たまねぎ 青ねぎ バインアップル缶詰	定番メニューです
14	金	ロールパン・ポトフ・しらす和え・ オレンジ	☆ふかし芋	☆牛肉ごぼうおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉 節 牛もも	さつまいも ロールパン じゃがいも 塩こうじ 片栗 粉 いりごま てんさい糖 ハ分づき米 もちむぎ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 刻み昆布 きゅうり りよくとうもろやし オレンジ ごぼう しょうが	定番メニューです
18	火	もち麦入ごはん・五目豆煮・マカロニサラダ・すいか	☆ふかし芋	☆ぶたチーズお好み焼き	大豆水煮 鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 ぶたばら かつお節 プロセスチーズ	さつまいも ハ分づき米 もちむぎ 片栗粉 板こん にやく てんさい糖 マカロニ 米油 米粉 ながいも	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ きゅうり 刻み 昆布 すいか キャベツ	大豆たっぷり五目豆煮は人気メニューです
19	水	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	オレンジ	☆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	中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片 栗粉 ハ分づき米 もちむぎ いりごま	オレンジ にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ トマトケチャッ プ にら りよくとうもろやし ぶなしめじ バナナ こまつな	人気メニューです
20	木	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・みかん缶	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 ゆ で卵 ヨーグルト	ハ分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 バ ター てんさい糖 米粉	バナナ たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ぶなしめじ 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	定番メニューです
21	金	もちきび入ごはん・めかじきの竜田あげ・土佐和え・豆腐と南瓜のみそ汁・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	めかじき かつお節 木綿豆腐 みそ 普通 牛乳	さつまいも ハ分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 せんべい	しょうが こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 青ねぎ かぼ ちゃ カットわかめ ぶなしめじ オレンジ	めかじきの竜田揚げは人気メニューです
24	月	もち麦入ごはん・茄子の豚肉炒め・スパゲッティサラダ・オレンジ	バナナ	☆豆乳くずもち	ぶたかた 飛魚粉節 若鶏むね 鶏卵 豆乳 きな粉	ハ分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 ス パゲティ 片栗粉	バナナ なす にんじん たまねぎ ぶなしめじ 刻み昆 布 きゅうり オレンジ	豆乳くずもちは人気の手作りおやつです
25	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・パン缶	オレンジ	アヲアのむヨーグルト・せんべい	かれい かつお節 木綿豆腐 みそ のむ ヨーグルト	ハ分づき米 もちきび 全粒粉小麦粉 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 じゃがいも せんべい	オレンジ こまつな にんじん りよくとうもろやし 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	魚のフライは人気メニューです
26	水	もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・かぼちゃサラダ・バナナ	☆ふかし芋	ファイバーヨーグルト	ぶたひき肉 若鶏むね プロセスチーズ 豆 乳 ヨーグルト	さつまいも ハ分づき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 てんさい糖 米油	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 かぼちゃ きゅうり バナナ	定番メニューです
27	木	まるパン・照り焼きチキン・にしき和え・コーンポタージュ・ミックス缶	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	鶏もも 鶏卵 豆乳 しらす干し	まるパン(卵不使用) ごま油 バター 米油 米粉 ハ 分づき米 もちむぎ てんさい糖	バナナ しょうが キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たまね ぎ コーン粒 バセリ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 あおりのり	定番メニューです
28	金	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	生揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 鶏卵 普通 牛乳	さつまいも ハ分づき米 もちきび じゃがいも てん さい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いりごま せんべい	たまねぎ にんじん 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
31	月	もち麦入ごはん・牛肉ポテサラ巻・ボイルキャベツ・かき卵汁・オレンジ	☆ふかし芋	ももヨーグルト	牛かた 豆乳 木綿豆腐 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも ハ分づき米 もちむぎ じゃがい も てんさい糖 米油 片栗粉	にんじん コーン粒 えだまめ キャベツ きゅうり 刻 み昆布 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ オレンジ	牛肉ポテサラ巻きは新メニューです。ポテ トサラダを牛肉で包んで焼きます

☆ カルシウムごはん・おにぎり

約4人分

- ・ごはん 茶碗4杯分
- ・小松菜 40g
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・プロセスチーズ 30g
- ・白いりごま 少々
- ・かつおぶし 少々
- ・塩 少々
- ①小松菜は茹でて細かくみじん切りにする。
チーズも8mm位に角切りする。
- ②炊き上がったごはんにそれぞれを混ぜて、
塩で味を整えて出来上がり。

☆ カルシウムを多く含んだ食材を使ったごはんです。

7月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・鶏からあげ
- ・ほうれん草ごま和え
- ・豆腐と麩のすまし汁
- ・バインアップル缶詰

** 7月21日(金)から幼稚園部は夏休みです

《7月27日(木)は登園日です》 **