

令和5年6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
1	木	もち麦入ごはん・青椒肉絲・春雨サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	コアコアヨーグルト	牛かた シーチキン 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちおぎ じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 ごま油 はるさめ	にんじん ピーマン きゅうり 刻み昆布 オレンジ	青椒肉絲は新メニューです
2	金	もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・小松菜の五目和え・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 油揚げ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ 塩こうじ しらす たんさい糖 いらりごま じゃがいも せんべい	バナナ こまつな にんじん ぶなしめじ 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	小松菜の五目和えは小松菜のほか、人参としめじ、こんにゃく、油揚げが入った和え物です
5	月	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・オレンジ	☆ふかし芋	☆焼きそばパン	高野豆腐 鶏卵 鶏もも シーチキン ぶたかた 飛魚粉節 かつお節	さつまいも 八分づき米 もちおぎ てんさい糖 片栗粉 いらりごま 中華めん(卵不使用) 米油 コッペパン(卵不使用)	にんじん たまねぎ 乾いたけ ほうれん草 キヤベツ 刻み昆布 オレンジ ピーマン トマトケチャップ	おやつ焼きそばパンは新メニューです
6	火	もちきび入ごはん・回鍋肉・スパゲッティサラダ・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	ぶたかた みそ 厚揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ 米油 てんさい糖 スパゲティ 片栗粉 せんべい	オレンジ にんじん キヤベツ ピーマン ぶなしめじ きゅうり 刻み昆布 バナナ	回鍋肉は厚揚げも入ったみそ味の炒め物です
7	水	もち麦入ごはん・鯖の塩焼き・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	バナナ	ももヨーグルト	さば かつお節 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちおぎ 米油 てんさい糖 片栗粉 じゃがいも	バナナ たまねぎ こまつな にんじん キヤベツ 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰	鯖の塩焼きには、玉ねぎを使った手作りオニオンソースを添えます
8	木	ミートスパゲッティ・卵ふわふわスープ・バナナ	☆ふかし芋	☆かやくおにぎり	牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 パルメザン チーズ 油揚げ	さつまいも スパゲティ 米油 八分づき米 もちおぎ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ カットマト はくさい 乾いたけ セロリー バナナ 青ねぎ 乾ひじき	ミートスパゲティは新メニューです
9	金	もちきび入ごはん・肉じゃが・拌三絲・すいか	オレンジ	ジョア・せんべい	牛かた 鶏卵 ジョア	八分づき米 もちおぎ 米油 てんさい糖 片栗粉 板こんにゃく はるさめ いらりごま せんべい	オレンジ にんじん たまねぎ 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
12	月	もち麦入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆ピザトースト	鶏もも 厚揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 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 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 マカロニ 米油 食パン(卵不使用)	にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布 バナナ たまねぎ ピーマン トマトケチャップ コーン	定番メニューです
13	火	誕生会		オレンジ	JAJAのおヨーグルト・☆ケーキ	木綿豆腐 鶏ひき肉 シーチキン みそ のおヨーグルト 鶏卵 豆乳	オレンジ たまねぎ 長ねぎ にんじん だいこん きゅうり カットわかめ キヤベツ ごぼう 青ねぎ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	豆腐ナゲットは鶏ミンチと豆腐と野菜をこねて成型し油で揚げます
14	水	お弁当の日		☆ふかし芋	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	さつまいも	お楽しみのお弁当の日
15	木	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・オレンジ	バナナ	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 もちおぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 せんべい	バナナ 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 オレンジ	定番メニューです
16	金	ロールパン・鮭フライ・エノキ和え・もずくスープ・パイン缶	オレンジ	☆きつねおにぎり	べにざけ 飛魚粉節 木綿豆腐 油揚げ	ロールパン 全粒粉小麦粉 米粉 バン粉 米油 てんさい糖 八分づき米 いらりごま もちおぎ	オレンジ にんじん えのきたけ ほうれん草 はくさい 刻み昆布 乾いたけ もずく 青ねぎ バインアップル缶詰	きつねおにぎりは少し甘く炊いた油揚げとごまを混ぜています
19	月	もち麦入ごはん・牛肉とマカロニのトマト煮・にしきりえ・オレンジ	バナナ	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 じゃがいも、マカロニ てんさい糖 米油 ごま油	バナナ にんじん たまねぎ カットマト トマトケチャップ キヤベツ きゅうり 刻み昆布 オレンジ	牛肉とマカロニのトマト煮は、そのほかにじゃが芋が入った洋風の煮込み料理です
20	火	ミックスうどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆肉みそおにぎり	鶏もも 納豆 しらす干し かつお節 ぶたひき肉 みそ	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 乾いたけ 青ねぎ こまつな りょくとうもやし 刻み昆布 バナナ	種類は人気メニューです
21	水	もちきび入ごはん・ささみのチーズ焼き・菜種和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	オレンジ	JAJAのおヨーグルト・せんべい	鶏ささ身 パルメザンチーズ 豆乳 鶏卵 飛魚粉節 木綿豆腐 みそのおヨーグルト	八分づき米 もちおぎ バン粉 米油 てんさい糖 いらりごま じゃがいも せんべい	オレンジ ブロッコリー にんじん きゅうり 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰	チーズ焼きは、豆乳マヨネーズにパルメザンチーズを混ぜたものをささみからめて焼きます
22	木	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・もやしのナムル・すいか	バナナ	☆チーズポテトフライ	木綿豆腐 ぶたひき肉 パルメザンチーズ	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米油 片栗粉 いらりごま ごま油 じゃがいも 米粉	バナナ 青ねぎ 乾いたけ にんじん りょくとうもやし きゅうり 刻み昆布 すいか バセリ	圓の麻婆豆腐は辛味のない優しい味の煮込み料理です
23	金	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	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちおぎ てんさい糖 米油 せんべい	しょうが キヤベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 バナナ	定番メニューです
26	月	もち麦入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・すいか	オレンジ	☆米粉ホットケーキ	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 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	オレンジ にんじん 乾いたけ 乾ひじき きゅうり すいか	ホットケーキは米粉と豆乳で作ります
27	火	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	ファイバーヨーグルト	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 だいこん ぶなしめじ しょうが カットマト はくさい キヤベツ 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
28	水	もちきび入ごはん・鶏のさっぱり焼・小松菜のおかか和え・豆腐とお麩のすまし汁・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも かつお節 木綿豆腐 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちおぎ てんさい糖 ぶ せんべい	しょうが こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 たまねぎ 青ねぎ オレンジ	鶏のさっぱり焼きは米酢の入った調味液に漬け込んで作ります
29	木	まるパン・スープパスタ・三色ごま酢和え・バナナ	オレンジ	☆カルシウムおにぎり	鶏もも みそ 油揚げ しらす干し プロセスチーズ かつお節	まるパン(卵不使用) マカロニ 米粉 てんさい糖 いらりごま 八分づき米 もちおぎ	オレンジ たまねぎ セロリー にんじん ほんしめじ きゅうり だいこん バナナ こまつな	スープパスタは鶏団子が入ります。ルウは豆乳と米粉で作ります
30	金	もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・彩り和え・白菜と油揚げのみそ汁・パイン缶	バナナ	ジョア・せんべい	かれい 油揚げ みそ しょうが	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 いらりごま せんべい	バナナ レモン果汁 りょくとうもやし なら にんじん 刻み昆布 キヤベツ 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	彩り和えはにらが入った和え物です

《 卵ふわふわスープ 》 約4人分

6月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・わかめごはん
- ・たっぷり根菜汁
- ・豆腐ナゲット
- ・ミックスフルーツ缶詰
- ・和風サラダ

- ・人参 1/4本
- ・白菜 葉2~3枚
- ・セロリ 2本
- ・干椎茸 4枚枚
- ・卵 3~4個
- ・パルメザンチーズ 大さじ2
 - ・洋風だし 小さじ3
 - ※固形コンソメは2個ぐらい
 - ・しょうゆ 少々

- ① 人参は皮をむき、薄めのいちよう切りにする。
 - ② 白菜、セロリはよく洗い、5mm幅くらいの千切りにする。
 - ③ 干椎茸は戻して、2mm幅くらいの千切りにする。
 - ④ 鍋に水を入れ、人参と干椎茸、椎茸の戻し汁も入れる。順にほかの野菜も入れ、火が通れば、洋風だしであじをつける。
 - ⑤ 卵を割りほぐし、パルメザンチーズ入れよく混ぜる。
 - ⑥ 鍋を煮立たせ、⑤の卵をゆっくりと注ぎ入れる。
 - ⑦ しょうゆ少々で味を調べて出来上がりです。
- ※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。