

令和 5 年 8 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	火	もちきび入ごはん・回鍋肉・マカロニサラダ・すいか	オレンジ	☆バナナケーキ	ぶたかた みそ 生揚げ 若鶏むね 鶏卵 豆乳	八分づき米 もちきび 米油 てんさい 糖 マカロニ 米粉	オレンジ にんじん キャベツ ピーマン ぶなしめじ きゅうり 刻み昆布 すいか バナナ		マカロニサラダは人気メニューです
2	水	もち麦入ごはん・白身魚のクリームコーン焼・ポイルキャベツ・豆腐と南瓜のみぞ汁・みかん缶	バナナ	牛乳・せんべい	かれい 豆乳 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい 糖 せんべい	バナナ コーン キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ みかん缶詰		魚のクリームコーン焼きは碎いたコーンに豆乳マヨネーズを合わせたものをせて焼きます
3	木	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 わかめごはんのもと(グルタミン酸リダ 不使用)		人気の麺メニューです
4	金	もちきび入ごはん・豆腐入り松風焼き・ほうれん草ごま和え・もずくスープ・パイン缶	オレンジ	ココアのむヨーグルト・せんべい	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 飛魚粉節 のむヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい 糖 いりごま せんべい	オレンジ たまねぎ 青ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 乾しいたけ もずく パインアップル缶詰		松風焼はふんわりとした仕上がりで食べやすく人気です
7	月	もち麦入ごはん・ポークビーンズ・キャベツのごま酢和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆かぼちゃ蒸しパン	ぶたかた 大豆水煮 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 ごま 米粉	たまねぎ にんじん カットトマト マトケチャップ キャベツ きゅうり カットわかめ 刻み昆布 オレンジ かぼちゃ		旬のかぼちゃを使った蒸しパンがおやすみです
8	火	もちきび入ごはん・鮭のピザ風・小松菜のおかか和え・じゃがたまスープ・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	さけ プロセスチーズ かつお節 鶏卵 普通牛乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも せんべい	バナナ マトケチャップ バセリ たまねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 にら ぶなしめじ パインアップル缶詰		いつもは白身魚を使いますが、今回は鮭をピザ風に焼きます
9	水	ロールパン・ポトフ・しらす和え・すいか	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 油揚げ	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 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 刻み昆布 きゅうり りょくとうもやし すいか		定番メニューです
10	木	もち麦入ごはん・鶏のさっぱり焼・春雨サラダ・豆腐と南瓜のみぞ汁・ミックス缶	オレンジ	いちごヨーグルト	鶏もも シーチキン 豆乳 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 はるさめ 米油 片栗粉	オレンジ しょうが にんじん キュウリ 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 バイアンアップル缶詰 白桃缶		夏にぴったり、さっぱり焼けます
17	木	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・バナナ	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	生揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 鶏卵 豆乳 きな粉	さつまいも 八分づき米 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	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 刻み昆布 バナナ		定番メニューです
18	金	もち麦入ごはん・かじきの洋風あんかけ・マセドアンサラダ・豆腐と油揚げのみぞ汁・みかん缶	オレンジ	牛乳・せんべい	めかじき シーチキン プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 油揚げ みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 じゃがいも 米油 てんさい糖 せんべい	オレンジ トマトケチャップ にんじん キュウリ コーン 刻み昆布 たまねぎ 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ みかん缶詰		かじきを使った料理は食べやすいよう人気です
21	月	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	ももヨーグルト	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 ヨーグルト	八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖	バナナ 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 オレンジ		定番メニューです
22	火	焼きそば・二ラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆のりじゃこおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し	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 もちきび ごま油	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 あおのり		人気の麺メニューです
23	水	もち麦入ごはん 鯖煮つけ イタリアンサラダ すいか	オレンジ	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 せんべい	オレンジ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 すいか		定番メニューです
24	木	誕 生 会	バナナ	ココアのむヨーグルト・☆ケーキ	牛ひき肉 ぶたひき肉 豆乳 木綿豆腐 のむヨーグルト 鶏卵	八分づき米 もちむぎ バン粉 てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 米粉 全粒粉小麦粉	バナナ たまねぎ あおのり はくさい にんじん にら 乾しいたけ パインアップル缶詰		前回好評だった照り焼き味のハンバーグです
25	金	もちきび入ごはん 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	☆ピザトースト	高野豆腐 鶏卵 鶏もも シーチキン プロセスチーズ	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 いりごま 食パン (卵不使用)	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 バナナ ピーマントマトケチャップ コーン		定番メニューです
28	月	もち麦入ごはん・筑前煮・スパゲッティサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じやがいも 板こんにゃく スパゲッティ センべい	にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり 刻み昆布 オレンジ		定番メニューです
29	火	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶	オレンジ	ぶどうヨーグルト	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	オレンジ たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ぶなしめじ じょうが カットトマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 みかん缶詰 バイアンアップル缶詰 白桃缶		毎月の定番メニューです
30	水	もちきび入ごはん・肉豆腐・力口チン和え・バナナ	☆ふかし芋	ココアのむヨーグルト・せんべい	木綿豆腐 牛もも かつお節 のむヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 板こんにゃく センべい	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん こまつな バナナ		力口チン和えは名前の通り、かぼちゃ、人参、小松菜を使った力口チンの和え物のです
31	木	まるパン・白身魚フライ・もやしのナムル・卵ふわふわスープ・みかん缶	バナナ	☆肉みそおにぎり	かれい 鶏卵 パルメザンチーズ ぶたひき肉 みそ	まるパン(卵不使用) 全粒粉小麦粉 米粉 バン粉 米油 いりごま てんさい糖 ごま油 八分づき米 もちむぎ	バナナ りょくとうもやし にんじん きゅうり 刻み昆布 はくさい 乾しいたけ セロリー みかん缶詰		魚のフライは人気です

☆ 力口チン和え 約4人分

かぼちゃの甘みが引き立ち、おいしいです

- かぼちゃ 1/6個
- 人参 1/3本
- 小松菜 1/3束
- かつお節 少量パック1.5袋
- しょうゆ 大さじ1.5~

- ①かぼちゃは食べやすい一口サイズに切り電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②人参はいちょう切りにしてゆがく。
- ③小松菜は1cmくらいの大きさに切り、ゆがく。
- ④それぞれ水気をきり、かつおぶしと醤油で和えてできあがりです。
- ※野菜の大きさにより調味料は加減してください

8月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- わかめごはん
- 野菜スープ
- 照り焼きハンバーグ
- パインアップル缶詰
- のり塩ポテト

* 幼稚園部は8月1日(火)から8月20日(日)まで夏休みです
* 8月10日(木)は幼稚園部登園日です