

令和 5 年 9 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じおやつ	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	金	もち麦入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・オレンジ	梨	☆米粉どらやき かぼちゃあん	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン プロセスチーズ 豆乳 鶏卵	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 米粉	なし 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり コーン オレンジ かぼちゃ	米粉どら焼きは手作りのかぼちゃのあんをはさみます
4	月	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・土佐和え・豆腐と南瓜のみそ汁・ミックス缶	バナナ	牛乳・せんべい	鶏ささ身 かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 せんべい	バナナ レモン果汁 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 ほんしめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	ささみのレモン風味は人気です。ささみを揚げるので脂み応えがあります
5	火	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆ポテトドーナツ	さば みそ プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 じゃがいも 白玉粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 バナナ	ポテトドーナツは、じゃが芋と白玉粉とてんさい糖で作ります。ほんのりとした甘みでおいしいです
6	水	五目ラーメン・のり塩ポテト・オレンジ	梨	☆ひじきおにぎり	ぶたかた 鶏卵 油揚げ 鶏もも	中華めん(卵不使用) ごま油 じゃがいも 米油 八分づき米 てんさい糖 もちむぎ	なし にんじん コーン 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ あおのり オレンジ 乾ひじき	定番の麺料理です
7	木	もちきび入ごはん・高野豆腐と豚肉の揚げ煮・エノキ和え・バナナ	☆ふかし芋	3777のむヨーグルト・せんべい	高野豆腐 ぶたもも 飛魚粉節 のむヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 せんべい	なす えだまめ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 刻み昆布 バナナ	高野豆腐と豚肉の揚げ煮は新メニューです
8	金	もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・かぼちゃサラダ・梨	オレンジ	ぶどうヨーグルト	ぶたひき肉 鶏むね プロセスチーズ 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 てんさい糖 米油	オレンジ 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 なし	毎月の定番メニューです
11	月	もちきび入ごはん・青椒肉絲・さつま芋のてんぷら・白菜と油揚げのみそ汁・オレンジ	バナナ	☆コーンマヨチーズトースト	ぶたかた 油揚げ みそ プロセスチーズ	八分づき米 もちきび じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 ごま油 さつまいも 米粉 全粒粉小麦粉 食パン(卵不使用)	バナナ にんじん ビーマン はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ オレンジ コーン たまねぎ	旬を迎えるさつま芋を天ぷらにします
12	火	ロールパン・ポトフ・菜種和え・みかん缶	☆ふかし芋	☆きのこおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 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 米油 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 ブロッコリー きゅうり みかん缶詰 まいたけ ぶなしめじ 青ねぎ	定番メニューです
13	水	もち麦入ごはん・白身魚の彩り焼き・もやしのナムル・根菜スープ・梨	オレンジ	いちごヨーグルト	かれい みそ 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 いりごま ごま油 じゃがいも	オレンジ にんじん ビーマン りょくとうもやし きゅうり 刻み昆布 たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ なし	彩り焼きはみそ豆乳マヨ味のビーマン、人参をカレイにのせて焼きます。食べやすい味です
14	木	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 せんべい	にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり バナナ	定番メニューです
15	金	誕 生 会	梨	3777のむヨーグルト・☆ケーキ	プロセスチーズ しらす干し ぶたひき肉 鶏卵 木綿豆腐 のむヨーグルト 豆乳	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ 米粉 全粒粉小麦粉 パン粉 ふ てんさい糖	なし バセリ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ バインアップル缶詰	9月はお月見があります。スコッチエッグの卵をお月さまに見立てました
19	火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐と南瓜のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖 せんべい	オレンジ にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ バインアップル缶詰	定番メニューです
20	水	もちきび入ごはん・酢鶏・しらす和え・ミックス缶	バナナ	☆チーズ蒸しパン	鶏もも しらす干し 飛魚粉節 プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちきび じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 いりごま 米粉	バナナ 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 りょくとうもやし 刻み昆布 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	定番メニューです
21	木	きつねうどん・変わりキンピラ・バナナ	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	油揚げ 鶏もも 飛魚粉節 きな粉	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 板こんにゃく 米油 いりごま もち米 八分づき米	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ ごぼう ビーマン バナナ	変わりきんぴらはビーマンを入れてアレンジしたきんぴらごぼうです
22	金	もち麦入ごはん・炒り豆腐・春雨サラダ・オレンジ	梨	3777のむヨーグルト・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏むね 豆乳 のむヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 せんべい	なし にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん コーン にんじん きゅうり 刻み昆布 オレンジ	定番メニューです
25	月	もちきび入ごはん・鶏肉のみそ漬け焼・和風サラダ・きのこ汁・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも みそ シーチキン 木綿豆腐 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 いりごま せんべい	青ねぎ だいこん にんじん きゅうり カットわかめ ぶなしめじ えのきたけ まいたけ オレンジ	お肉メニューは人気です
26	火	あいいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・みかん缶	梨	ももヨーグルト	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	なし たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ぶなしめじ しょうが 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	毎月の定番メニューです
27	水	もち麦入ごはん・肉じゃが・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆お月見だんご	牛かた 鶏むね 鶏卵 豆乳 絹豆腐	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにゃく マカロニ 白玉粉 片栗粉	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 バナナ かぼちゃ	お月見だんごはかぼちゃを混ぜ込んだお団子を作ります
28	木	まるパン・鮭の香味フライ・にしき和え・コーンポタージュ・パイン缶	オレンジ	☆わかめおにぎり	さけ 鶏卵 豆乳	まるパン(卵不使用) 全粒粉小麦粉 米粉 パン粉 米油 ごま油 バター 八分づき米 もちむぎ	オレンジ バセリ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たまねぎ コーン バインアップル缶詰 わかめごはんのもと(グルタミン酸ナトリウム不使用)	魚の揚げものは人気です
29	金	もちきび入ごはん・麻婆豆腐・ほうれん草とツナのごま和え・梨	バナナ	3777のむヨーグルト・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 シーチキン のむヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 片栗粉 いりごま せんべい	バナナ 青ねぎ 乾しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 なし	定番メニューです

《 菜種和え 約4人分 》

- ・ブロッコリー 1株
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・たまご 2個
- ・いりごま 大さじ1<5い
- 〔・しょうゆ 大さじ1<5い
- 〔・さとう 大さじ1/2<5い

…作り方…

- ①ブロッコリーはほぐしてよく洗い、にんじんはいちょう切りにしてそれぞれゆがく。きゅうりは輪切りにして軽く塩をもんでおく。
- ②卵は割りほぐし塩少々まぜ、いり卵をつくり冷ましておく。
- ③それぞれの野菜と卵とゴマを混ぜ、しょうゆと砂糖で味をつける。

※調味料は目安の分量となります。ご家庭で調整してください。

9月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・豆腐と麩のすまし汁
- ・スコッチエッグ
- ・パインアップル缶詰
- ・ボイルキャベツ