

令和 5 年 12 月 献 立 表									愛隣こども園								
日	曜		昼食	10時おやつ(低年齢児・乳児)	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	金		もちきび入ごはん・八宝菜・スパゲッティサラダ・柿	バナナ	☆スイートポテト	ぶたかた うずら卵 若鶏むね 鶏卵 豆乳	八分づき米 もちきび 米油 片栗粉 スパゲティ てんさい糖 さつまいも パター	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ はくさい ビーマン きゅうり 刻み昆布 かき	スイートポテトはブレンダーを使い、なめらかな食感になるように作っています。								
4	月		もち麦入ごはん・おでん風煮・キャベツのごま酢和え・みかん	☆ふかし芋	☆じゃこトースト	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 しらす干し パルメザンチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく 片栗粉 ごま 食パン(卵不使用) 米油	にんじん だいこん キャベツ きゅうり カットわかめ 刻み昆布 みかん	じゃこトーストは食パンに豆乳マヨネーズとちりめんじゃこ、粉チーズをのせて焼きます								
5	火		きつねうどん・マセドアンサラダ・バナナ	りんご	☆肉みそおにぎり	油揚げ 鶏もも シーチキン プロセスチーズ 豆乳 ぶたひき肉 みそ	うどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも さつまいも 米油 八分づき米 もちむぎ	りんご にんじん 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり コーン 刻み昆布 バナナ	今回はマセドアンサラダにさつま芋も入れて作ります。ほんのり甘味がありおいしいです								
6	水		お 弁 当 の 日	バナナ	牛乳・せんべい	普通牛乳	せんべい	バナナ	お楽しみ！ニコニコお弁当の日です								
7	木		もちきび入ごはん・ポークビーンズ・ほうれん草とツナのごま和え・柿	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	ぶたかた 大豆水煮 シーチキン きな粉	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 いりごま もち米	たまねぎ にんじん カットトマト トマトケチャップ ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 かき	デザートのは柿は、地元今津名産の富有柿です。甘くておいしいです								
8	金		もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	みかん	ヨーグルト	かれい かつお節 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも	みかん レモン果汁 こまつな にんじん りょくとうもやし 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	人気の魚料理です								
11	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・バナナ	りんご	☆チーズ蒸しパン	ぶたひき肉 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 はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米粉 米油	りんご 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	大人気！毎月の定番メニューです								
12	火		もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	さけ 飛魚粉節 油揚げ 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	バナナ にんじん 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 バインアップル缶詰	定番メニューです								
13	水		もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・バナナ	みかん	☆ポテトドーナツ	凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン 豆乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油 いりごま じゃがいも 白玉粉	みかん にんじん たまねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり カットわかめ バナナ	和風サラダにはツナが入っています。手作りの和風ドレッシングとよく合います								
14	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・みかん	☆ふかし芋	☆切干大根おにぎり	鶏もも 鶏卵 豆乳	さつまいも まるパン(卵不使用) ごま油 バター 米油 米粉 八分づき米 もちむぎ てんさい糖	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 みかん たまねぎ コーン パセリ 切干しだいこん 乾しいたけ	切干大根おにぎりは、切干大根を味付け煮たものを混ぜて作るシンプルなものですが、好評のおにぎりです								
15	金		もち麦入ごはん・すき焼き風煮・春雨サラダ・りんご	バナナ	ヨーグルト	牛かた 生揚げ シーチキン 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 板こんにやく ふ はるさめ 片栗粉	バナナ にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり りんご	定番メニューです								
18	月		もちきび入ごはん・肉じゃが・マカロニサラダ・りんご	みかん	☆豆乳くずもち	牛かた 若鶏むね 鶏卵 豆乳 きな粉	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく マカロニ 片栗粉	みかん にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 りんご	定番メニューです								
19	火		誕 生 会	☆ふかし芋	りんごジュース・☆ケーキ	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ 豆乳	さつまいも スパゲティ 米油 てんさい糖 塩こうじ 片栗粉 米粉 全粒粉小麦粉	たまねぎ にんじん ビーマントマトケチャップ トマト ビューレー 乾ひじき はくさい 乾しいたけ セロリー みかん りんごジュース	みんな大好きな糖料理です								
20	水		もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	りんご	ヨーグルト	さば みそ プロセスチーズ	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油	りんご 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	定番メニューです								
21	木		もちきび入ごはん・和風つくね・しらす和え・白菜と油揚げのみそ汁・ミックス缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 しらす干し 油揚げ みそ 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 いりごま せんべい	ごぼう ぶなしめじ しょうが きゅうり にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	和風つくねは、厚揚げとぶた肉、ごぼうなどのいくつかの野菜を混ぜこんで作ります。								
22	金		あいりんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・ゆで卵・パイン缶	バナナ	☆かぼちゃスティックパイ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵	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 パイ皮(卵不使用) パター	バナナ たまねぎ にんじん だいこん とうがら 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 バインアップル缶詰 かぼちゃ	冬至なので、かぼちゃを使ったおやつです								
25	月		もち麦入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・バナナ	りんご	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	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 せんべい	りんご 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								
26	火		ロールパン・ささみフライ・ポイルキャベツ・じゃがたまスープ・ミックス缶	☆ふかし芋	☆のりじゃこおにぎり	鶏ささ身 鶏卵 しらす干し	さつまいも ロールパン 薄力粉 全粒粉小麦粉 バン粉 米油 じゃがいも 片栗粉 八分づき米 もちむぎ てんさい糖	キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 にら ぶなしめじ たまねぎ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 あおのり	人気メニューです								

12月 誕生会お楽しみ献立（予定）

・ミートスパゲティ

・豆腐ナゲット

・卵ふわふわスープ

・みかん

- ☆ 和風サラダ ☆ 約4人分

・大根 1/6本

・人参 1/4本

・きゅうり 1本

・乾わかめ 2g

・シーチキン 1缶

・酢 大さじ1

・こめ油 小さじ2

・しょうゆ 大さじ1強

・てんさい糖 小さじ1

- ① 大根、人参は千切りにしてゆがき、絞る。

② 胡瓜は千切りにし、少量の塩でもみ絞る。

③ わかめは水で戻し、大きければ食べやすい大きさに切る。

④ 調味料を混ぜ合わせ、野菜とシーチキンを和える。

※調味料はおおよその分量なのでご家庭で加減してください。