

令和 6 年 2 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 木	もちきび入ごはん・おでん風煮・スパゲッティサラダ・みかん	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく 片栗粉 スパゲティ 米油 せんべい	バナナ にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布 みかん	定番メニューです
2 金	もち麦入ごはん・鮭の香味フライ・土佐和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	みかん	☆五平もち	さけ かつお節 油揚げ みそ	八分づき米 もちむぎ 全粒粉小麦粉 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 いりごま	みかん バセリ こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ ごぼう バインアップル缶詰	鮭の香味フライは、みじん切りにしたバセリをパン粉に混ぜてフライ衣にします
5 月	鬼面カレー・蒸しやさい・みかん	りんご	ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 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 さつまいも	りんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが カットトマト キャベツ ブロッコリー みかん	いつものカレーが鬼の顔に…
6 火	もちきび入ごはん・肉じゃが・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	牛かた シーチキン 豆乳 きな粉	さつまいも 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 いりごま 片栗粉	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 バナナ	定番メニューです
7 水	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	バナナ	牛乳・せんべい	かれい かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも せんべい	バナナ レモン果汁 こまつな にんじん りょくとうや 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	人気のお魚料理です
8 木	まるパン 鶏肉のごま照焼き・ ボイルキャベツ・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 豆乳	さつまいも まるパン(卵不使用) いりごま 米油 バター 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 たまねぎ コーン バセリ みかん 切干しいんげん 乾しいたけ	鶏肉のごま照焼きは新メニューです。ごまをまがして焼きます
9 金	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・春雨サラダ・りんご	みかん	☆チーズ蒸しパン	生揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 シーチキン 豆乳 プロセスチーズ	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 米粉	みかん たまねぎ にんじん 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
13 火	もち麦入ごはん・鯖の塩焼きオニオンソース・三色ごま酢和え・白菜と油揚げのみそ汁・りんご	☆ふかし芋	ヨーグルト	さば 油揚げ みそ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ りんご	鯖の塩焼きに、少し酢のきいたオニオンソースを添えることでさっぱりと食べられます。
14 水	きつねうどん・じゃがいもの中華炒め・バナナ	みかん	☆肉みそおにぎり	油揚げ 若鶏もも ぶたかた ぶたひき肉 みそ	ゆであうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 八分づき米 もちむぎ	みかん にんじん 青ねぎ 乾しいたけ 青ピーマン しょうが バナナ	人気の麺料理です
15 木	誕生会	バナナ	りんごジュース・☆ケーキ	ぶたひき肉 豆乳 飛魚粉節 鶏卵	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 米油 いりごま じゃがいも 米粉 全粒粉小麦粉	バナナ 青ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 セロリー みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 りんごジュース(ストレート)	肉団子の甘辛焼きは新メニューです
16 金	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・みかん	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 プロセスチーズ 豆乳 普通牛乳	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	りんご にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり コーン 刻み昆布 みかん	定番メニューです
19 月	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・ほうれん草のナムル・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	めかじき 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 いりごま ごま油 じゃがいも せんべい	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰	人気のお魚料理です
20 火	お弁当の日	バナナ	ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ	お楽しみのお弁当の日です
21 水	ロールパン・鶏肉と野菜のクリーム煮・にしき和え・りんご	☆ふかし芋	☆おかかチーズおにぎり	鶏もも みそ 豆乳 鶏卵 かつお節 プロセスチーズ	さつまいも ロールパン じゃがいも 米粉 全粒粉小麦粉 ごま油 八分づき米 もちきび	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり 刻み昆布 りんご	おかかチーズおにぎりは、しょうゆをまがしたかつお節とチーズを入れて作ります
22 木	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・春雨とツナの酢の物・バナナ	りんご	☆きな粉おはぎ	凍り豆腐 鶏卵 鶏もも シーチキン きな粉	八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 はるさめ もち米	りんご にんじん たまねぎ 乾しいたけ きゅうり バナナ	定番メニューです
26 月	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	ヨーグルト	さば みそ プロセスチーズ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油	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
27 火	五目ラーメン・大学芋・みかん	りんご	☆じゃこと青菜のおにぎり	ぶたかた 鶏卵 しらす干し	中華めん ごま油 さつまいも 米油 てんさい糖 いりごま 八分づき米 もちむぎ	りんご にんじん コーン 青ねぎ りょくとう やし カットわかめ みかん 小松菜	人気の麺料理&大学いもです
28 水	もちきび入ごはん・千切り大根煮・マカロニサラダ・ミックス缶	バナナ	牛乳・せんべい	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 もちきび 片栗粉 てんさい糖 マカロニ 米油 せんべい	バナナ 切干しいんげん にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり 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
29 木	もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・りんご	みかん	☆キャベツツナサンド	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 シーチキン 豆乳	八分づき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 食パン(卵不使用) 米油	みかん 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 りんご きゅうり キャベツ	キャベツツナサンドは、キャベツときゅうり、シーチキンを手作り豆乳マヨネーズで和えたものをサンドします

☆☆ ひじき豆煮 材料 約4人分 ☆☆

- ・ひじき 15g
- ・水煮大豆 80g
- ・人参 60g
- ・干椎茸 3g
- ・油揚げ 50g
- ・鶏肉 100g
- ・だし汁 適量

- ① ひじきはさっと洗い、ひたひたの水に浸して戻しておく。干椎茸も同様に戻しておく。
- ② 鶏肉は細かめに切り、人参、戻した干椎茸は千切りにする。
- ③ 油揚げは千切りにし、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、人参と鶏肉を入れて炒め、水をきったひじき、椎茸、油揚げも加える。
- ⑤ 全体がさっと炒まったら、干椎茸の戻し汁と水煮大豆、だし汁を加え煮る。
- ⑥ 材料が柔らかくなってきたら、調味料(しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、酒少々、みりん少々)を加え、10～15分煮て出来上がり。

※ 調味料は目安量なので、ご家庭で調節してください。

2月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・わかめごはん
- ・田舎スープ
- ・肉団子甘辛焼き
- ・ミックスフルーツ缶詰
- ・ほうれん草ごま和え