

令和6年5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	水	もちきび入ごはん・白身魚ピザ風・ポイルキャベツ・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	かわいい プロセステーズ 油揚げ みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび 米油 せんべい	オレンジ トマトケチャップ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ バインアップル缶詰	白身魚にケチャップ、玉ねぎ、ピーマン、チーズをのせて焼いたピザ風は人気です	
2	木	もち麦入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・しらす和え・バナナ	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	厚揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 しらす干し きな粉	さつまいも 八分づき米 もちおぎ じゃがいも てんさい糖 片栗粉 いらりごま もち米	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり りょくとう もやし 刻み昆布 バナナ	食べやすい人気メニューです	
7	火	もちきび入ごはん・鯖の磯辺揚げ・野菜のてんぷら・豚汁・みかん缶	オレンジ	ヨーグルト	さわら ぶたかた みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび 米粉 米油 さつまいも さといも 板こんにゃく	オレンジ あおりの さやいんげん にんじん だいこん 青ねぎ みかん缶詰	旬の鯖と、さつまいも、いんげんを天ぷらにします	
8	水	もち麦入ごはん・炒り豆腐・拌三絲・オレンジ	バナナ	☆煮干しごまチップ	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 煮干し	八分づき米 もちおぎ てんさい糖 片栗粉 はんさめ 米油 いらりごま	バナナ にんじん たまねぎ 乾いたけ さやいんげん コーン きゅうり 刻み昆布 オレンジ	煮干しごまチップは煮干しを炒って甘いタレにからめます	
9	木	五目ラーメン・ツナごぼう甘辛炒め・バナナ	☆ふかし芋	☆じゃがたらおにぎり	ぶたかた 鶏卵 まぐろ油漬 プロセステーズ しらす干し	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 米油 てんさい糖 いらりごま 八分づき米 じゃがいも もちおぎ	コーン 青ねぎ カットわかめ ごぼう にんじん ピーマン バナナ パセリ	誕生会の日に作る『じゃがたらごはん』、今回はおにぎりにしておやつ時間に食べます	
10	金	もちきび入ごはん・鶏肉の塩こうじ焼・土佐和え・きのこ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	鶏もも かつお節 木綿豆腐 普通牛乳	八分づき米 もちきび 塩こうじ てんさい糖 せんべい	オレンジ こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 青ねぎ だいこん バインアップル缶詰	定番メニューです	
13	月	もち麦入ごはん・すき焼き風煮・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆バリバリいらりこせんべい	牛かた 厚揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 煮干し	さつまいも 八分づき米 もちおぎ 米油 てんさい糖 板こんにゃく ふ・マカロニ 米粉 いらりごま ごま油	にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり バナナ カットわかめ	4月の新メニューのバリバリいらりこせんべいが好評だったので、定番のおやつになりました	
14	火	ロールパン・ポトフ・和風サラダ・ミックス缶	オレンジ	☆カルシウムおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油漬 しらす干し プロセステーズ かつお節	ロールパン じゃがいも 片栗粉 米油 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 にんじん キャベツ さやいんげん 刻み昆布 だいこん きゅうり カットわかめ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 こまつな	定番メニューです	
15	水	お 弁 当 の 日		☆ふかし芋	牛乳・せんべい	普通牛乳	さつまいも せんべい	お楽しみのお弁当の日です	
16	木	もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	バナナ	☆豆乳くずもち	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	八分づき米 もちきび 塩こうじ てんさい糖 じゃがいも 片栗粉	バナナ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ みかん缶詰	定番メニューです	
17	金	もち麦入ごはん・豆腐ハンバーグ・春雨サラダ・かき卵汁・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 鶏むね 豆乳 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 はるさめ 米油	たまねぎ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ ぶなしめじ オレンジ	春雨サラダは豆乳を使った、卵不使用のマヨネーズ風の手作りドレッシングで味つけをします	
20	月	もちきび入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・三色ごま酢和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆ひじきトースト	ぶたひき肉 油揚げ 豆乳 プロセステーズ	さつまいも 八分づき米 もちおぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いらりごま 食パン(卵不使用)	さやいんげん にんじん きゅうり だいこん オレンジ 乾ひじき	人気の定番メニューです	
21	火	肉うどん・納豆和え・パイン缶	バナナ	☆チキンライスおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節 鶏もも 鶏卵	うどん てんさい糖 八分づき米 もちおぎ 米油	バナナ にんじん 青ねぎ 乾いたけ こまつな りょくとう もやし 刻み昆布 バインアップル缶詰 たまねぎ えだまめ トマトケチャップ	麺料理は人気ですが、月に2回くらいとなるようにしています	
22	水	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	牛乳・せんべい	さば みそ プロセステーズ 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	
23	木	誕 生 会		オレンジ	りんごジュース・☆米粉ケーキ	鶏もも 飛魚粉節 鶏卵 パルメザンチーズ 豆乳	八分づき米 もちおぎ 米油 片栗粉 いらりごま てんさい糖 米粉	オレンジ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 乾いたけ セロリー みかん缶詰 りんごジュース(ストレート)	お楽しみ献立は人気メニューの鶏のから揚げです。
24	金	もちきび入ごはん・五目豆煮・にしき和え・バナナ	☆ふかし芋	ヨーグルト	大豆水煮 鶏もも 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちおぎ 片栗粉 板こんにゃく てんさい糖 ごま油	にんじん ごぼう 乾いたけ まこんぶ キャベツ きゅうり 刻み昆布 バナナ	大豆たっぷりの五目豆煮は人気メニューです	
27	月	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん缶	バナナ	☆ボンデケージョ	めかじき かつお節 油揚げ みそ パルメザンチーズ 豆乳	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 白玉粉	バナナ しょうが こまつな にんじん りょくとう もやし 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰	定番メニューです	
28	火	あいりんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・ゆで卵・バナナ	☆ふかし芋	ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも 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	たまねぎ にんじん だいこん 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 バナナ	人気の定番メニューです	
29	水	もちきび入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・オレンジ	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 まぐろ油漬 プロセステーズ 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 さつまいも せんべい	バナナ 切干しだいこん にんじん 乾いたけ 刻み昆布 きゅうり コーン オレンジ	定番メニューです	
30	木	まるパン・ポークピンズ・ほうれん草とツナのごま和え・ミックス缶	オレンジ	☆かやくおにぎり	ぶたかた 大豆水煮 まぐろ水煮 油揚げ	まるパン 米油 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 にんじん カットトマト トマトケチャップ ほうれん草 キャベツ 刻み昆布 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 乾いたけ 青ねぎ 乾ひじき	定番メニューです	
31	金	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・バナナ	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 プロセステーズ 豆乳	さつまいも 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 米粉 米油	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾いたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	定番メニューです	

5月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・わかめごはん
- ・鶏唐揚げ
- ・ほうれん草ごま和え
- ・卵ふわふわスープ
- ・みかん缶

《 五目豆煮 4人分 》

- ・水煮大豆 120g
- ・鶏肉 60g
- ・人参 60g
- ・ごぼう 20g
- ・干椎茸 2g
- ・つきこんにゃく 20g
- ・切り昆布 1.2g

- ①切り昆布、干椎茸は戻して大豆の大きさをくりに切る。こんにゃくはさつとゆがく。
- ②人参はサイコロ切りにする。ごぼうは小さめの乱切りにし、酢水でさつとゆがく。
- ③鶏肉は大豆の大きさをくりに切る。
- ④鍋に油をひき、鶏肉・人参を炒め、少し火の通ったところで他の材料も加える。
- ⑤ひたひた程度のだし汁を加えて材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑥調味料を加えしばらく煮て出来上がり。

※調味料 … 酒、みりん 各大さじ1杯、しょうゆ 小さじ2杯、砂糖 小さじ1杯程度

※ 調味料の分量はだし汁の分量によっても変わりますので、味をみて加減してください。