

# 令和 6 年 6 月 献立表

# 愛隣こども園

日	曜	昼食	10時(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
3	月	もちきび入ごはん・回鍋肉・マカロニサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	ぶたかた みそ 生揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 マカロニ せんべい	にんじん キャベツ ピーマン ぶなしめじ きゅうり オレンジ	園の回鍋肉は、豚肉とキャベツ、人参などの野菜を味噌で味をつけた炒めものです
4	火	もち麦入ごはん・豆腐入り松風焼き・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	バナナ	☆じゃこトースト	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ かつお節 油揚げ しらす干し パルメザンチーズ 豆乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 食パン(卵不使用) 米油	バナナ たまねぎ 青ねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 だいこん カットわかめ ぶなしめじ パインアップル 缶詰	豆腐入り松風焼きは豆腐が入ることでふんわりとした仕上がりになり、食べやすいです
5	水	きつねうどん・マセドアンサラダ・バナナ	オレンジ	☆ひじきおにぎり	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	うどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 さつまいも 八分づき米 もちむぎ	オレンジにんじん 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり コーン バナナ 乾ひじき	ひじきおにぎりは、豚ひき肉やひじきなどを炒めて味を付けたものを炊きたてのごはんに混ぜて作ります
6	木	もちきび入ごはん・肉じゃが・拌三絲・オレンジ	☆ふかし芋	☆バリバリいりこせんべい	牛かた 鶏卵 煮干し	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 はるさめ いりごま 米粉 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 オレンジ カットわかめ	バリバリいりこせんべいは、煮干し、わかめを粉末状にして、ごま、米粉、ごま油で生地を作って薄くのばして揚げたカルシウムたっぷりおせんべいです。
7	金	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とお麩のすまし汁・みかん缶	バナナ	ヨーグルト	ペにざけ 飛魚粉節 木綿豆腐 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖 ぶ	バナナ にんじん ほうれん草 ほうろく 刻み昆布 たまねぎ 青ねぎ みかん缶詰	定番メニューです
10	月	ロールパン・ポトフ・しらす和え・バナナ	☆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 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 バナナ	肉団子の入ったポトフは人気です
11	火	もちきび入ごはん・揚げ魚のレモン風味・コールスローサラダ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	かたい 豆乳 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 じゃがいも せんべい	バナナ レモン果汁 にんじん きゅうり キャベツ コーン 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル 缶詰	揚げ魚のレモン風味はさっぱりとしたレモンを使ったタレにからめます。人気です
12	水	誕生会	☆ふかし芋	りんごジュース・☆米粉ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも かつお節 木綿豆腐 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ てんさい糖 米粉	パセリ しょうが こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 乾しいたけ もずく 青ねぎ りょくとうもやし オレンジ りんごジュース(ストレート)	鶏肉のさっぱり焼は漬け汁に米酢を使っています。
13	木	お弁当の日	☆ふかし芋	せんべい		さつまいも せんべい		お楽しみのお弁当の日です
14	金	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・和風サラダ・バナナ	オレンジ	☆チーズポテトフライ	木綿豆腐 ぶたひき肉 シーチキン パルメザンチーズ	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉 いりごま じゃがいも 米粉	オレンジ 青ねぎ 乾しいたけ にんじん だいこん きゅうり カットわかめ バナナ パセリ	チーズポテトフライは素揚げしたじゃが芋にパルメザンチーズと洋風だしを混ぜたものをまぶしてつくります
17	月	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・オレンジ	バナナ	牛乳・せんべい	大豆 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 てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 せんべい	バナナ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり オレンジ	定番メニューです
18	火	ミートスパゲッティ・卵ふわふわスープ・バナナ	☆ふかし芋	☆タヤけおにぎり	ぶたひき肉 鶏卵 パルメザンチーズ しらす干し	さつまいも スパゲティ 米油 てんさい糖 塩こうじ 八分づき米	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ケチャップ トマト ビューレー はくさい 乾しいたけ セロリ バナナ	タヤけおにぎりは、すりおろした人参、じゃこを入れて炊いたごはんをおにぎりにします。名前のような薄いオレンジ色の仕上がりになります
19	水	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・にしき和え・きのこ汁・ミックス缶	オレンジ	☆バナナケーキ	さば みそ 鶏卵 木綿豆腐	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 ごま油 米粉 米油	オレンジ しょうが キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 青ねぎ だいこん みかん缶詰 パインアップル 缶詰 白桃缶 バナナ	バナナケーキは米粉を使っています。人気メニューです
20	木	もちきび入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	鶏もも シーチキン 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ケチャップ 乾しいたけ きゅうり 刻み昆布 オレンジ	酢鶏は食べやすいように鶏肉を使って作っています
21	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・みかん缶	バナナ	☆豆乳くずもち	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 豆乳 きな粉	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	バナナ たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ みかん缶詰	人気の定番メニューです
24	月	もちきび入ごはん・ささみのチーズ焼き・菜種和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	オレンジ	☆きな粉おはぎ	鶏ささ身 パルメザンチーズ 豆乳 鶏卵 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ きな粉	八分づき米 もちきび 食パン 米油 てんさい糖 いりごま じゃがいも もち米	オレンジ プロッコリー にんじん きゅうり 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰 パインアップル 缶詰 白桃缶	きな粉を使ったおやつは大人気です
25	火	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	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	バナナ たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ぶなしめじ しょうが カットマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 パインアップル 缶詰	人気の定番メニューです
26	水	もち麦入ごはん・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	☆チーズ蒸しパン	凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン 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 片栗粉 いりごま 米粉 米油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれん草 キャベツ 刻み昆布 バナナ	定番メニューです
27	木	まるパン・白身魚フライ・ポイルキャベツ・コーンポタージュ・みかん缶	バナナ	☆肉みそおにぎり	かたい 豆乳 ぶたひき肉 みそ	まるパン(卵不使用) 米粉 食パン 米油 バター 八分づき米 てんさい糖 もちむぎ	バナナ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たまねぎ コーン パセリ みかん缶詰	肉みそおにぎりは、ひき肉を味噌味で炒めたものを炊きたてのごはんに混ぜて作ります
28	金	もちきび入ごはん・牛やさい炒め・スパゲッティサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	牛もも 鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 スパゲティ てんさい糖 片栗粉 せんべい	ぶなしめじ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり 刻み昆布 オレンジ	スパゲッティサラダは人気です

## 《 高野豆腐の卵とじ 約4人分 》

6月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・もずくスープ
- ・鶏肉のさっぱり焼
- ・オレンジ

- ・高野豆腐 3個
- ・鶏ひき肉 80g
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・干椎茸 3個
- ・卵 2個

- ①高野豆腐、干椎茸は水で戻し、食べやすい大きさに切ります。干椎茸の戻し汁はだし汁に使用します。
  - ②人参、玉ねぎは皮をむき、みじん切りにします。
  - ③鍋に干椎茸の戻し汁も使ってだし汁(400cc程)を作り、その中に人参、玉ねぎ、干椎茸を入れて煮ます。
  - ④砂糖大さじ1、みりん大さじ1/2、醤油大さじ2調味料を加え、再度煮立ったら鶏ひき肉(鍋に入れたあと、ほぐしてください)、高野豆腐を入れさらに煮ます。
  - ⑤高野豆腐が柔らかく煮えたら、溶き卵をまわしかけ、卵に火が通れば出来上がりです。
- ※やさしい味の食べやすい人気メニューです。調味料等は目安ですので、ご家庭で調整してください。