

令和 6 年 7 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
1	月	もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・キャベツのごま酢和え・オレンジ	バナナ	☆きなご豆腐団子	ぶたひき肉 木綿豆腐 きな粉	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いらりこま 白玉粉	バナナ さやいんげん キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 刻み昆布 オレンジ	揚げじゃがのそぼろ煮は人気メニューです
2	火	もちきび入ごはん・鯖のパリパリ焼・ほうれん草ごま和え・米粉すいとん汁・みかん缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば 飛魚粉節 油揚げ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 いらりこま てんさい糖 こんにやく 米粉 せんべい	にんじん ほうれん草 ほうきさい かぼちゃ ぶなしめじ 青ねぎ みかん缶詰	鯖のパリパリ焼は酢と醤油で下味をつけて片栗粉をまぶして焼きます
3	水	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆おおかチーズおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節 プロセスチーズ	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 八分づき米 もちきび	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りよくとんもやし バナナ	大人気の麺料理です
4	木	もち麦入ごはん・鶏ささみのレモン風味・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	オレンジ	☆さつまいもクリームサンドイッチ	鶏ささ身 削り節 木綿豆腐 みそ	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使用) さつまいも	オレンジ レモン果汁 こまつな にんじん キャベツ 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	おやつは星をイメージできるような工夫して作ります
5	金	あいりんカレー・きゅうりとジャコ酢の酢の物・ゆで卵・オレンジ	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 カットトマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 オレンジ	きく組、ゆり組はお楽しみ会の特別メニューです
8	月	もちきび入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・すいか	オレンジ	牛乳・せんべい	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 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 さつまいも せんべい	オレンジ 切干だいこん にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり コーン すいか	マセドアンサラダはチーズが入った角切りサラダで人気メニューです
9	火	もち麦入ごはん・白身魚の彩り焼き・エノキ和え・けんちん汁・ミックス缶	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	さけ みそ 豆乳 飛魚粉節 鶏もも きな粉	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 板こんにやく 片栗粉	にんじん ビーマン えのきたけ ほうれん草 ほうきさい だいこん 青ねぎ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	白身魚の彩り焼きは、ピーマン、人参をのせた、みそ豆乳マヨネーズ味の焼き魚です
10	水	もちきび入ごはん・茄子の豚肉炒め・スパゲッティサラダ・オレンジ	バナナ	ヨーグルト	ぶたかた 飛魚粉節 鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 スパゲティ 片栗粉	バナナ なす にんじん たまねぎ ぶなしめじ 刻み昆布 きゅうり オレンジ	旬の茄子を使った夏限定メニューです
11	木	まるパン・鶏肉と野菜のクリーム煮・しらす和え・バナナ	☆ふかし芋	☆肉みそおにぎり	鶏もも みそ 豆乳 しらす干し 飛魚粉節 ぶたひき肉	さつまいも まるパン(卵不使用) じゃがいも 米粉 いらりこま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	たまねぎ にんじん だいこん ブロccoli きゅうり りよくとんもやし 刻み昆布 バナナ	鶏と野菜のクリーム煮は豆乳と米粉で作ります
12	金	誕生会	バナナ	りんごジュース・☆米粉ケーキ	牛もも 鶏卵 豆乳	八分づき米 もちむぎ 米油 いらりこま てんさい糖 ごま油 じゃがいも 米粉	バナナ りよくとんもやし にんじん きゅうり 刻み昆布 たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ パインアップル缶詰 りんごジュース	近江牛の焼肉は、手作りのタレで作ります
16	火	もち麦入ごはん・かじきの洋風あんかけ・ほうれん草おおか和え・かき卵汁・みかん缶	☆ふかし芋	☆五平もち	めかじき かつお節 木綿豆腐 鶏卵 みそ	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 いらりこま	トマトケチャップ にんじん ほうれん草 ほうきさい 刻み昆布 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ みかん缶詰	かじきの洋風あんかけは、ケチャップ風味のタレをかけます
17	水	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	オレンジ	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 普通牛乳	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 せんべい	オレンジ たまねぎ ほうきさい にんじん ほうれん草 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	人気の定番メニューです
18	木	もち麦入ごはん・炒り豆腐・春雨サラダ・すいか	バナナ	☆ポテトドーナツ	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキン 豆乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 じゃがいも 白玉粉	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん コーン きゅうり 刻み昆布 すいか	定番メニューです
19	金	もちきび入ごはん・揚げだし豆腐・茄子の天ぷら・豚汁・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	木綿豆腐 かつお節 ぶたかた みそ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 米粉 さといも 板こんにやく	青ねぎ なす にんじん だいこん オレンジ	揚げだし豆腐は新メニューです
22	月	もち麦入ごはん・肉豆腐・マカロニサラダ・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 牛かた 若鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 板こんにやく マカロニ 米油 せんべい	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ ごぼう 刻み昆布 にんじん きゅうり すいか	定番メニューです
23	火	もちきび入ごはん・具だくさんコロッケ・ポイルキャベツ・コーンポタージュ・パイン缶	オレンジ	ヨーグルト	ぶたひき肉 牛ひき肉 プロセスチーズ 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちきび じゃがいも 米粉 豆乳 米油 バター てんさい糖	オレンジ にんじん コーン たまねぎ えだまめ トマトケチャップ キャベツ きゅうり 刻み昆布 コーン パセリ パインアップル缶詰	具だくさんコロッケは新メニューです
24	水	もち麦入ごはん・鮭のみそ漬け焼・彩り和え・豆腐とお麩のすまし汁・オレンジ	バナナ	☆米粉きなこケーキ	さけ みそ 鶏むね 木綿豆腐 きな粉 豆乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 いらりこま 片栗粉 ふ 米粉 米油	バナナ りよくとんもやし にら にんじん たまねぎ 青ねぎ オレンジ	いつも鮭は塩こうじ焼きですが、今回はみそ漬け焼きにします
25	木	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ	さつまいも 中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 八分づき米 もちむぎ いらりこま	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ トマトケチャップ にら りよくとんもやし ぶなしめじ バナナ こまつな	定番の人気麺料理です
26	金	もちきび入ごはん・和風つくね・三色ごま酢和え・豆腐と南瓜のみそ汁・みかん缶	バナナ	☆ココアプリン	ぶたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 油揚げ 木綿豆腐 みそ セラチン 普通牛乳 生クリーム	八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 いらりこま	バナナ ごぼう ぶなしめじ しょうが にんじん きゅうり だいこん 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰	和風つくねは、ひき肉と厚揚げと野菜でつくね風に焼き、手作りのタレをからめます
29	月	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・にしきと和え・すいか	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	さば みそ 鶏卵 鶏むね 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 ごま油 米粉 米油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 すいか	チーズ蒸しパンは人気のおやつです
30	火	ロールパン・ポトフ・和風サラダ・オレンジ	バナナ	☆じゃこ青菜のおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 シーチキン しらす干し	ロールパン じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 いらりこま 八分づき米 もちむぎ	バナナ 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 オレンジ こまつな	肉団子が入ったポトフは人気です
31	水	もちきび入ごはん・大豆のかきあげ・拌三絲・白菜と油揚げのみそ汁・ミックス缶	オレンジ	牛乳・せんべい	大豆水煮 しらす干し 鶏卵 油揚げ みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび 米粉 米油 はるさめ てんさい糖 いらりこま せんべい	オレンジ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり ほうきさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	大豆のかき揚げは新メニューです

6月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・わかめごはん
- ・根菜スープ
- ・近江牛焼き肉
- ・パインアップル缶詰
- ・もやしのナムル

片栗粉を使って、くずもち風に人気のおやつです

《 豆乳くずもち

- ・無調整豆乳 150cc
- ・片栗粉 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・きな粉 大さじ1強

《 約4人分 》

- ① 鍋に片栗粉、砂糖を入れ軽く混ぜ合わせます。
- ② ①に豆乳を入れて弱火～中火にかけ、へらで鍋底をこするようによく混ぜ続けます。
- ③ 温まってくると、鍋底に塊ができてくるので、焦げないように弱火でじっくりと練り続けます。
- ④ ポコポコと底から空気が抜けてきたらできあがりです。皿やバットに移して冷やします。
- ⑤ 冷えたら、きな粉をまぶして出来上がりです。

** 7月22日(月)から幼稚園部は夏休みです **