

令和6年8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	もち麦入ごはん・肉じゃが・スパゲッティサラダ・バナナ	オレンジ	☆豆乳くずもち	牛かた 鶏むね 鶏卵 豆乳 きな粉	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく スパゲティ 片栗粉	オレンジ にんじん たまねぎ ゆでさやいんげん きゅうり バナナ	肉じゃがもですが…スパゲティサラダは大人気メニューです
2	金	もちきび入ごはん・鶏のさっぱり焼・ほうれん草おかか和え・かき卵汁・パイン缶	☆ふかし芋	ヨーグルト	鶏もも かつお節 木綿豆腐 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ パインアップル缶詰	鶏のさっぱり焼きは、酢を入れて下味をつけた鶏肉を焼きます。さっぱりとした味わいがあります
5	月	もち麦入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆きな粉豆腐団子	鶏もも シーチキン 豆乳 木綿豆腐 きな粉	さつまいも 八分づき米 もちむぎ じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ 白玉粉	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 バナナ	豚肉から鶏肉に替えた酢鶏、酢を抑えたケチャップ風味で食べやすいです
6	火	もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・ポテトサラダ・すいか	バナナ	牛乳・せんべい	高野豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン 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 たまねぎ 乾しいたけ きゅうり すいか	出汁たっぷりて煮た高野豆腐は食べやすい人気メニューです
7	水	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・バナナ	オレンジ	☆ミルクフィユポテト(新メニュー)	さけ 木綿豆腐 みそ	八分づき米 もちむぎ 塩こうじ いらごま てんさい糖 じゃがいも 米粉 片栗粉 米油	オレンジ にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バナナ	おやつミルクフィユポテトは、薄切りにしたじゃが芋を何枚か重ねて揚げたフライドポテトです
8	木	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・ミックス缶	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 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	月に1回必ずある定番メニュー、たくさん食べてくれます
9	金	ロールパンサンド・ブロッコリーごまサラダ・コーンポタージュ・オレンジ	☆ふかし芋	☆切干大根おにぎり	シーチキン 豆乳 鶏卵	さつまいも ロールパン 米油 てんさい糖 バター 米粉 八分づき米 もちむぎ	きゅうり ブロッコリー トマト たまねぎ にんじん コーン パセリ オレンジ 切干しいたけ 乾しいたけ 刻み昆布	いつもとはちょっと違うパンメニューです
19	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・ミックス缶	オレンジ	☆チーズラスク	ぶたひき肉 しらす干し 豆乳 パルメザンチーズ	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	オレンジ 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶 あおりのり	大人気なのでこのメニューは毎月あります
20	火	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	☆五平もち	さば みそ プロセスチーズ	さつまいも 八分づき米 もちごめ もちむぎ てんさい糖 米油 いらごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン バナナ	五平もちは、丸めて軽く焼いたごはんに甘みそだれをつけています
21	水	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・すいか	オレンジ	ヨーグルト	ぶたかた 大豆水煮 シーチキン ヨーグルト	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 いらごま	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 ほうれんそう キャベツ すいか	ほうれん草とツナのごま和えは、ほかにキャベツ、人参が入ります。ツナの味で食べやすいです
22	木	もち麦入ごはん・夏野菜の牛肉スタミナ炒め・マカロニサラダ・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 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 マカロニ 米油 せんべい	たまねぎ にんじん なす 青ピーマン かぼちゃ いら しょうが きゅうり オレンジ	スタミナ炒めは、かぼちゃやピーマンなど夏野菜を使った牛肉の炒め物です
23	金	誕生会	バナナ	りんごジュース・☆米粉ケーキ	プロセスチーズ しらす干し ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ 豆乳	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ バン粉 てんさい糖 米粉	バナナ パセリ たまねぎ トマトケチャップ にんじん コーン えだまめ キャベツ きゅうり はくさい 乾しいたけ セロリー みかん缶詰 りんごジュース	ミートローフは玉ねぎ、人参、枝豆、コーンを入れて焼きます。お久しぶりのメニューです
26	月	もちきび入ごはん・めかじきの竜田あげ・小松菜のおかか和え・豆腐と南瓜のみそ汁・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	めかじき 削り節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 せんべい	しょうが こまつな にんじん りょくどうもやし 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ オレンジ	めかじきの竜田揚げは人気メニューです
27	火	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 きな粉	さつまいも 中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 もち米 八分づき米	にんじん 青ピーマン キャベツ たまねぎ トマトケチャップ いら りょくどうもやし ぶなしめじ バナナ	手作りソースで作る焼きそばは人気の麺料理です
28	水	もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・拌三絲・バナナ	オレンジ	ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏卵 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 はるさめ いらごま	オレンジ かぼちゃ ゆでさやいんげん にんじん きゅうり 刻み昆布 バナナ	揚げじゃがのそぼろ煮は、人気です
29	木	まるパン・ポトフ・しらす和え・パイン缶	バナナ	☆わかめおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し	まるパン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 いらごま てんさい糖 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 きゅうり りょくどうもやし パインアップル缶詰	肉団子で作るポトフは人気です
30	金	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・すいか	オレンジ	☆パリパリいりこせんべい	大豆水煮 鶏もも 油揚げ シーチキン プロセスチーズ 豆乳 煮干し	八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 さつまいも 米粉 いらごま ごま油	オレンジ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり コーン すいか カットわかめ	ひじき豆煮などの煮物は人気です

8月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・ミートローフ
- ・ポイルキャベツ
- ・卵ふわふわスープ
- ・みかん缶詰

《 夏野菜の牛肉スタミナ炒め 約4人分 》

- ・牛スライス肉 120cc
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 1/2本
- ・茄子 1本
- ・ピーマン 2個
- ・かぼちゃ 約1/8個
- ・にら 1/2束
- ・すりおろし生姜 小さじ1程度

- ① 玉ねぎは薄切り、人参とピーマン、かぼちゃは千切り、茄子は短冊切りには3cm位の長さに切る。
- ② 牛肉は2~3cm幅に切り、ボウルに入れる。そこへ酒少々、醤油少々、すりおろし生姜、片栗粉少々を入れもみこむ。
- ③ フライパンに油を熱し、火が通りにくい野菜から順に炒め、②の牛肉も入れて炒める。
- ④ すべての材料に火が通り柔らかくなったら、砂糖(小さじ1程度)、醤油(大さじ1程度)で味を整えて出来上がりです。

調味料は目安です。ご家庭で調整してください。