

# 令和 6 年 10 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	火	もちきび入ごはん・めかじきの竜田あげ・ほうれん草ごま和え・豆腐と南瓜のみそ汁・パイン缶	バナナ	ヨーグルト	めかじき 木綿豆腐 みそヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 いらごま てんさい糖	バナナ しょうがにんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ パインアップル缶詰	魚の竜田揚げは好評です
2	水	もちきび入ごはん・八宝菜・春雨サラダ・みかん缶	オレンジ	牛乳・せんべい	ぶたかたうずら卵 まぐろ油漬 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちきび 米油 片栗粉 はるさめてんさい糖 せんべい	オレンジにんじん たまねぎ 乾いたけはくさい 青ピーマン きゅうり みかん缶詰	八宝菜のうずら卵は、半分に切って提供しています
3	木	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆わかめおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節	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 乾いたけこまつなりよくともやし 刻み昆布 バナナ わかめごはんのもと(グルタミン酸ナトリウム 不使用)	おやつのおにぎり、好評です
4	金	もち麦入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・オレンジ	梨	☆スイートポテト	鶏もも 生揚げ まぐろ油漬 鶏卵 豆乳	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 マカロニ 米油 さつまいも	なしにんじん だいこん きゅうり オレンジ	お手ほりで収穫したさつま芋を使ってスイートポテトを作ります
7	月	もち麦入ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	大豆水煮 鶏もも 油揚げ まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳 普通牛乳	さつまいも 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	にんじん 乾いたけ 乾ひじき きゅうり コーン バナナ	ひじき豆煮は好評でたくさん食べてくれます
8	火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・菜種和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	オレンジ	☆チーズ蒸しパン	さけ 鶏卵 油揚げ みそ 豆乳 プロセスチーズ	八分づき米 もちきび 塩こうじ いらごま てんさい糖 米油 米粉	オレンジ ブロッコリー にんじん きゅうり 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ パインアップル缶詰	毎月の定番のメニューです
9	水	もちきび入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	牛かた 生揚げ 若鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 板こんにやく ぶなしめじ スパゲティ 片栗粉	にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり オレンジ	スパゲティサラダは人気メニューです
10	木	まるパン・チキンカツ・ポイルキャベツ・コーンポタージュ・りんご	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	鶏もも 豆乳 しらす干し	まるパン(卵不使用) 米粉 パン粉 米油 バター 八分づき米 もちきび てんさい糖 ごま油	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 パセリりんご あおのり	豆乳とコーンで作る、コーンポタージュ好評です
11	金	あいりんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・ゆで卵・ミックス缶	オレンジ	☆ココアプリン	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ぜらチン 普通牛乳 生クリーム	八分づき米 もちきび じゃがいも さつまいも 米油 純ココア	オレンジ たまねぎ にんじん 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	ココアプリンはココアパウダーを入れて作っています
15	火	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・オレンジ	バナナ	☆ポンデケーキ	ぶたひき肉 しらす干し パルメザンチーズ 豆乳	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 白玉粉	バナナ 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 オレンジ	ポンデケーキは白玉粉とパルメザンチーズを主原料に、丸めてオーブンで焼きます
16	水	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・バナナ	りんご	☆さつまいももち	さば みそ	八分づき米 もちきび てんさい糖 いらごま さつまいも 片栗粉 バター	りんご しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 刻み昆布 バナナ	さつまいももちほでで柔らかくしたさつま芋に、片栗粉を入れて丸めて焼きます
17	木	もちきび入ごはん・大豆のかきあげ・彩り和え・豆腐とさつま芋のみそ汁・パイン缶	オレンジ	ヨーグルト	大豆水煮 しらす干し 若鶏むね 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちきび 米粉 米油 いらごま てんさい糖 片栗粉 さつまいも	オレンジ たまねぎ にんじん さやいんげん りよくともやし なら 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ パインアップル缶詰	サクサクのかきあげで豆製品を食べやすくしています
18	金	もち麦入ごはん・鶏肉と野菜のクリーム煮・ほうれん草とツナのごま和え・りんご	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	若鶏もも みそ 豆乳 まぐろ油漬 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび じゃがいも 米粉 いらごま てんさい糖 せんべい	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 りんご	ほうれん草のごま和えにツナを加えることで食べやすくなります
21	月	もちきび入ごはん・炒り豆腐・拌三絲・オレンジ	バナナ	☆ピザトースト	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 プロセスチーズ	八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いらごま 食パン(卵不使用)	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 青ピーマン トマトケチャップ	水切りした豆腐と、野菜、鶏ひき肉で作る炒り豆腐は、優しい味で食べやすいです
22	火	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 飛鳥粉節 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 もちきび いらごま	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 なら りよくともやし ぶなしめじ バナナ こまつな	小松菜、ちりめんじゃこ、チーズ、ごま、かつお節の入ったおにぎりは名前の通りカルシウムたっぷりです
23	水	誕生会	オレンジ	りんごジュース・☆米粉ケーキ	かわいい プロセスチーズ 木綿豆腐 鶏卵 豆乳	八分づき米 もちきび いらごま てんさい糖 米油 米粉	オレンジ トマトケチャップ パセリ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん はくさい にんじん なら 乾いたけ パインアップル缶詰 りんごジュース(ストレート)	かぼちゃのごま和えは、かぼちゃの甘みがおいしい和えものです
24	木	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！お弁当の日です
25	金	もち麦入ごはん・鶏のさっぱり焼・エノキ和え・豆腐とかぼちゃのみそ汁・りんご	りんご	牛乳・せんべい	若鶏もも 木綿豆腐 みそ 牛乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 せんべい	りんご しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい かぼちゃ 青ねぎ カットわかめ	酢を使ったさっぱり焼きは、お肉は柔らかく、味もおいしい照り焼きです
28	月	ロールパン・ポトフ・しらす和え・オレンジ	☆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 油揚げ	さつまいも ロールパン じゃがいも 片栗粉 いらごま てんさい糖 八分づき米 もちきび	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 りよくともやし オレンジ	きつねおにぎりは、油揚げを甘辛く炊いてごはんに入れてつくります
29	火	もちきび入ごはん・肉じゃが・和風サラダ・バナナ	りんご	牛乳・せんべい	牛かた まぐろ油漬 普通牛乳	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 いらごま せんべい	りんご 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	人気の定番メニューです
30	水	もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・にしき和え・豆腐とさつま芋のみそ汁・りんご	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	かわいい 鶏卵 若鶏むね 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 ごま油	レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ りんご	揚げ魚のレモン風味は食べやすい魚料理です
31	木	もちきび入ごはん・皮なししゅうまい・土佐和え・かき卵汁・パイン缶	オレンジ	ヨーグルト	ぶたひき肉 削り節 木綿豆腐 鶏卵 ヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 米粉 てんさい糖	オレンジ たまねぎ しょうが 乾いたけ さやいんげん こまつな にんじん キャベツ 青ねぎ ぶなしめじ パインアップル缶詰	皮なししゅうまいは、皮に包まないの簡単で、おいしいです

## ☆皮なししゅうまい 約4人分

**10月 誕生会お楽しみ献立 (予定)**

- ・わかめごはん
- ・白身魚ピザ風
- ・かぼちゃごま和え
- ・やさしいスープ
- ・パインアップル缶詰

- ・豚ひき肉 200g
- ・たまねぎ 100g
- ・干椎茸 3g
- ・土しょうが 小さじ1/2くらい
- ・グリーンピースやコーンなど、上にのせる具 適量
- ・片栗粉 大さじ1くらい、米粉 適量
- ・しょうゆ 小さじ1くらい
- ・中華風だし 小さじ1/4くらいの少量

- ①土しょうがは、すりおろし、玉ねぎはみじん切りにして、レンジでチンするか、炒めておきます。
- ②干椎茸は水で戻し、みじん切りにします。戻し汁もひき肉に入れるので、おいておきます。
- ③豚ひき肉に、①、②をいれ混ぜ、片栗粉、ほかの調味料も入れてよくこねます。
- ④食べやすい大きさに丸めます。
- ⑤皿やバットに米粉(小麦粉等でも可)を出し、丸めた団子を転がし米粉をまぶします。
- ⑥その団子の上に、グリーンピースや、枝豆、コーンなど、好みの具を彩りでのせます。
- ⑦蒸し器や、電子レンジなどで蒸し(加熱)してできあがりです。  
お肉に味を付けていますが、お好みで酢醤油などの調味料をかけてください。