

# 令和 6 年 9 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じおやつ	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
2	月	もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・オレンジ		バナナ ☆チーズ蒸しパン	牛かた 豚ロース 鶏卵 プロセスチーズ 豆乳	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 はるさめ いりごま 米粉	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり オレンジ	拌三絲にハムの代用として茹でた豚肉をスライスして入れます。
3	火	もちきび入ごはん・魚のおろしあんかけ・スパゲッティサラダ・バナナ		☆ふかし芋 牛乳・せんべい	かれい 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 米粉 米油 てんさい糖 スパゲティ 片栗粉 せんべい	なす だいこん 青ねぎ にんじん きゅうり パナナ	魚のおろしあんかけは、から揚げにした魚にと茄子の糸揚げに、和風の太根おろしあんかけます。
4	水	もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・かぼちゃサラダ・パイン缶		バナナ ☆ココアプリン	ぶたひき肉 鶏むね プロセスチーズ 豆乳 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	八分づき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 てんさい糖 米油 純ココア	バナナ 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 かぼちゃ きゅうり バインアップル缶詰	かぼちゃサラダは近所から届く、かぼちゃで作ります。毎年、甘みのあるとてもおいしいかぼちゃです。
5	木	きつねうどん・納豆和え・バナナ		オレンジ ☆牛肉ごぼうおにぎり	油揚げ 鶏もも 納豆 しらす干し かつお節 牛かた	ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 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 こまつな りよくとうもやし パナナ ごぼう	納豆和えは、ひきわり納豆を使っています。人気メニューです。
6	金	もちきび入ごはん・豆腐入り松風焼き・ほうれん草とツナのごま和え・油揚げと南瓜のみそ汁・みかん缶		☆ふかし芋 ヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ シーチキン 油揚げ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 いりごま	たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん 刻み昆布 かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ みかん缶詰	豆腐入り松風焼きは、ふんわり食感のやさしい味で食べやすいです。
9	月	もち麦入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・オレンジ		☆ふかし芋 ☆うす焼たまごサンド	鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 シーチキン プロセスチーズ 豆乳 鶏卵	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 食パン(卵不使用)	切干しだいこん にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり コーン オレンジ トマト ケチャップ	3時のおやつのためごサンドは、食パンに豆乳マヨネーズとケチャップで作ったオーロラソースを塗って薄焼き卵をはさみます。
10	火	ロールパン・白身魚フライ・小松菜のおかか和え・卵ふわふわスープ・パイン缶		バナナ ☆わかめおにぎり	たら かつお節 鶏卵 パルメザンチーズ	ロールパン 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	バナナ こまつな にんじん りよくとうもやし 刻み昆布 はくさい 乾しいたけ セロリー バインアップル缶詰 わかめごはんのもと(グルタミン酸ナトリウム不使用)	卵ふわふわスープには白菜、椎茸、人参、セロリーが入っています。
11	水	もちきび入ごはん・麻婆豆腐・和風サラダ・バナナ		☆ふかし芋 牛乳・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 シーチキン 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 片栗粉 いりごま せんべい	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 パナナ	麻婆豆腐は、辛い煮物で、食べやすい人気メニューです。
12	木	誕生会		オレンジ 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 鶏卵 木綿豆腐 豆乳	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ 片栗粉 ごま油 てんさい糖 米粉	オレンジ パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 乾しいたけ もずく 青ねぎ りよくとうもやし なし りんごジュース(ストレート)	から揚げは人気メニューです。
13	金	あいらんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・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 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 バインアップル缶詰 白桃缶	毎月の定番、人気メニューです。
17	火	五目ラーメン・のり塩ポテト・バナナ		☆ふかし芋 ☆お月見団子	ぶたかた 鶏卵 絹豆腐	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 じゃがいも 米油 白玉粉 てんさい糖 片栗粉	にんじん コーン 青ねぎ りよくとうもやし カットわかめ あおのり パナナ かぼちゃ	麺料理は、どれも人気です。
18	水	もち麦入ごはん・みそカツ・ボイルキャベツ・豆腐とお麩のすまし汁・みかん缶		オレンジ ヨーグルト	ぶたヒレ みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ パン粉 米粉 米油 てんさい糖 ふ	オレンジ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たまねぎ 青ねぎ みかん缶詰	新メニューのみそカツ、とんかつにみそだれを作ってかけます。
19	木	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・春雨サラダ・オレンジ		バナナ ☆きな粉おはぎ	生揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 シーチキン 豆乳 きな粉	八分づき米 もちきび じゃがいも てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 もち米	バナナ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり オレンジ	厚揚げと野菜のそぼろ煮はやさしい味で食べやすく、人気です。
20	金	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐と南瓜のみそ汁・梨		☆ふかし芋 牛乳・せんべい	べにぎけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖 せんべい	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 なし	鮭を塩こうじに漬けて焼くと、まろやかな仕上がりになります。
24	火	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ		オレンジ ☆豆乳くずもち	さば みそ プロセスチーズ 豆乳 きな粉	八分づき米 もちきび てんさい糖 米油 片栗粉	オレンジ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 パナナ	鯖の煮つけは人気メニューです。
25	水	もち麦入ごはん・鶏ささみのレモン風味・ポテトサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・オレンジ		☆ふかし芋 ヨーグルト	鶏ささ身 シーチキン 鶏卵 豆乳 油揚げ みそ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも	レモン果汁 にんじん きゅうり はくさい 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ オレンジ	鶏ささみのレモン風味は、食べやすく人気です。
26	木	まるパン・パンプキンシチュー・しらす和え・梨		バナナ ☆きつねおにぎり	鶏もも 豆乳 みそ しらす干し 油揚げ	まるパン(卵不使用) 米油 米粉 いりごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	バナナ たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん りよくとうもやし 刻み昆布 なし	パンプキンシチューはかぼちゃの甘みがおいしいシチューです。
27	金	もちきび入ごはん・豆腐ハンバーグ・エノキ和え・かき卵汁・ミックス缶		オレンジ 牛乳・せんべい	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 鶏卵 普通牛乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 せんべい	オレンジ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ ぶなしめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	豆腐ハンバーグには、少し酢のきいた手作りの甘酢だれをかけます。
30	月	もち麦入ごはん・肉豆腐・カロチンと和え・梨		☆ふかし芋 ☆ひじきトースト	木綿豆腐 牛かた かつお節 豆乳 プロセスチーズ	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 食パン(卵不使用) 米油 いりごま じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ ごぼう 刻み昆布 かぼちゃ にんじん こまつな なし 乾ひじき	カロチンと和えは、かぼちゃ、小松菜、人参を使ったおかか和えです。栄養満点です。

## 9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
- ・鶏から揚げ
- ・梨
- ・にしきと和え

## ☆鶏ささみのレモン風味 約4人分

- ・鶏ささみ 8本
- ・片栗粉 大きじ4
- ・しょうゆ 大きじ1
- ・砂糖 大きじ1と1/4
- ・レモン汁 大きじ1と1/2

- ①鶏ささみは筋を取り、酒、塩を軽く振って下味をつけた後、片栗粉をまぶして180度位の油で揚げる。
- ②鍋にしょうゆ、砂糖、レモン汁を加えて軽く煮立たせ、漬け汁を作る。
- ③揚げたてのささみを漬け汁にくぐらせて、出来上がり。  
※大ききにもよりますが、だいたいささみ1本が50gくらいです。  
※調味料は目安ですので調整してください。