

令和7年1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
6	月	もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・バナナ	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	牛かた 鶏卵 豆乳 きな粉	さつまいも 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 片栗粉	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり パナナ	定番の人気組み合わせメニューです
7	火	もちきび入ごはん・豆腐ハンバーグ・小松菜のおかか和え・そうめん汁・パイン缶	みかん	ヨーグルト	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 かつお節 ヨーグルト	八分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 そうめん	みかん たまねぎ にんじん こまつなりよくとうもろやし 青ねぎ 乾しいたけ パインアップル缶詰	そうめん汁は人気です
8	水	もち麦入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・みかん	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 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 せんべい	バナナ にんじん だいこん きゅうり みかん	マカロニサラダは人気です
9	木	きつねうどん・菜種和え・バナナ	☆ふかし芋	☆牛肉ごぼうおにぎり	油揚げ 若鶏もも 鶏卵 牛かた	さつまいも うどん てんさい糖 片栗粉 いりごま 米油 八分づき米 もちむぎ	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ ブロッコリー きゅうり パナナ ごぼう	菜種和えはいり卵が入ることで食べやすいようです
10	金	もちきび入ごはん・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・ミックス缶	バナナ	☆きなこサンド	さけ 木綿豆腐 みそ きな粉 豆乳	八分づき米 もちきび 塩こうじ いりごま てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使用)	バナナ 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	きなこサンドは、きな粉にてんさい糖と豆乳を混ぜて作ったきなこクリームを食パンにはさんでいます
14	火	もち麦入ごはん・高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆五平もち	凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン みそ	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 米油 いりごま 八分づき米 もちきび	にんじん たまねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり カットわかめ パナナ	五平もちは、すりごまの入った甘みそを丸めたごはんにのせて、焼きます
15	水	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 かわいい 鶏もも 鶏卵 豆乳	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ パター 板こんにやく 片栗粉 てんさい糖 米粉	バナナ パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ぶなしめじ ごぼう だいこん 青ねぎ みかん りんごジュース(ストレート)	白身魚のホイル焼きは新メニューです
16	木	食パン・ポトフ・しらす和え・パイン缶	みかん	☆かやくおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 油揚げ	食パン(卵不使用) 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	みかん 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 パインアップル缶詰 乾しいたけ 青ねぎ 乾ひじき	いつもはまるパンですが、食パンにしてみました
17	金	もちきび入ごはん・鶏ささみのレモン風味・にしき和え・油揚げと大根のみそ汁・ミックス缶	☆ふかし芋	ヨーグルト	鶏ささ身 鶏卵 油揚げ 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 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 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	ささみのレモン風味はレモン風味のタレがおいしく人気です
20	月	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	オレンジ	☆ポテトチップス	さばみそ プロセスチーズ	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 じゃがいも	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	ポテトチップスは、薄くスライスしたじゃが芋を素揚げして作ります
21	火	もちきび入ごはん・鶏肉と野菜のクリーム煮・ほうれん草とツナのごま和え・みかん	バナナ	☆チーズ蒸しパン	鶏もも みそ 豆乳 シーチキン プロセスチーズ	八分づき米 もちきび じゃがいも さつまいも 米粉 いりごま てんさい糖 米油	バナナ 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 みかん	鶏肉と野菜のクリーム煮は豆乳で作ります。さつまいもを入れることで甘みが出て食べやすくなります。
22	水	ミートスパゲッティ・卵ふわふわスープ・バナナ	☆ふかし芋	☆じゃこと青菜のおにぎり	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 もちきび	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ケチャップ トマトペースト はくさい 乾しいたけ セロリー パナナ こまつな	人気の麺料理です
23	木	もち麦入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・ミックス缶	みかん	牛乳・せんべい	鶏もも 油揚げ シーチキン プロセスチーズ 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 さつまいも せんべい	みかん 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ きゅうり コーン みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	マセドアンサラダは人気です
24	金	お弁当の日	バナナ	ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ	お楽しみのお弁当の日です
27	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・みかん	バナナ	☆アップルケーキ	ぶたひき肉 しらす干し 鶏卵	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 米粉 米油	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 青ねぎ みかん りんご	何年ぶりのアップルケーキです。米粉で作ります。
28	火	もち麦入ごはん・肉豆腐・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆米粉どらやき(あずきあん)	木綿豆腐 牛かた シーチキン 鶏卵 豆乳 あずき	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 こんにやく スパゲティ 米油 片栗粉 米粉	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 パナナ	米粉どらやきのあずきあんは、小豆をコトコトと炊いて作ります
29	水	ロールパン・白身魚フライ・エノキ和え・じゃがたまスープ・パイン缶	みかん	☆わかめおにぎり	かわいい 鶏卵	ロールパン 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 じゃがいも 片栗粉 八分づき米 もちむぎ	みかん にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい いらぶなしめじ たまねぎ パインアップル缶詰	魚のフライは人気です
30	木	あいりんカレー・じゃこの酢の物・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 鶏卵 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 パター 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 みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	定番の人気メニューです
31	金	もちきび入ごはん・八宝菜・春雨サラダ・みかん	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	ぶたかた うずら卵 シーチキン 豆乳 普通牛乳	さつまいも 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	にんじん たまねぎ 乾しいたけ はくさい ピーマン きゅうり みかん	八宝菜のうずら卵は誤嚥しないように割って提供しています。

1月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・白身魚のホイル焼き
- (かわいい・玉ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー・コーン)
- ・けんちん汁
- ・みかん

《 菜種和え 約4人分 》

- ・ブロッコリー 1株
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・たまご 2個
- ・いりごま 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 小さじ2

- ①ブロッコリーはよく洗い小さめに切り、にんじんはいちょう切りにして、それぞれをゆがいて冷まします。きゅうりは薄めの輪切りにして軽く塩をもんでおき、水気を絞ります。
- ②卵は割りほぐし塩少々をまぜ、いり卵をつくり冷ましておきます。
- ③それぞれの野菜の水分を絞り入れ、いり卵とゴマを混ぜ、しょうゆとさとうで味をつけます。調味料は目安の分量です。ご家庭で調節してください。