

令和6年12月 献立表

愛隣こども園

日 曜	昼食	10時おやつ(低年齢児・乳児)	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
2 月	もち麦入ごはん・おでん風煮・スパゲッティサラダ・バナナ	りんご	☆さつまいもから揚げ	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも こんにやく 片栗粉 スパゲティ 米ぬか油 さつまいも	りんごにんじん だいこん きゅうり バナナ	おやつさつま芋のから揚げは、さつま芋をしょうゆとみりんの下味をつけて片栗粉をまぶして揚げます。新メニューです
3 火	ロールパン・ポトフ・和風サラダ・ミックス缶	みかん	☆のりじゃこおにぎり 【さく・ゆり組】 きなこもち	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 いらりごま 八分づき米 もちむぎ ごま油	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 だいこん きゅうり カットわかめ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 あおりのり	和風サラダのドレッシングは、手作りの和風ドレッシングで作っています。ツナも入りおいしいです
4 水	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・豆腐とじゃが芋のみそ汁・りんご	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	めかじき 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 いらりごま てんさい糖 じゃがいも せんべい	しょうがにんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ りんご	めかじきの竜田揚げは、しょうゆと、酒、みりんと土生菜で下味つけたものを片栗粉をまぶして揚げます。人気メニューです
5 木	お 弁 当 の 日		バナナ	ヨーグルト 【うめ組】 五平もち	ヨーグルト	バナナ	お楽しみのお弁当の日です
6 金	もち麦入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・みかん	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	生揚げ ぶたひき肉 鶏卵 プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ じゃがいも てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いらりごま 米粉	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり みかん	厚揚げと野菜のそぼろ煮は、仕上げにとろみをつけています。食べやすく人気です
9 月	もちきび入ごはん・ポークビーンズ・変わりキンピラ・りんご	☆ふかし芋	☆うす焼たまごサンド	ぶたにく 大豆水煮 シーチキン 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 こんにやく いらりごま ごま油 食パン(卵不使用)	たまねぎ にんじん カットトマト トマトケチャップ ごぼう ピーマン りんご	週に1回は大豆製品が入るメニューにしています
10 火	もち麦入ごはん・すき焼き風煮・マカロニサラダ・みかん	バナナ	牛乳・せんべい	牛かた 生揚げ 鶏ささみ 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 こんにやく ふ マカロニ せんべい	バナナ にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり みかん	マカロニサラダは人気メニューです
11 水	もちきび入ごはん・鮭のポテト焼・土佐和え・豚汁・パイン缶	りんご	☆ココアプリン	さけ 豆乳 かつお節 ぶたかた みそ ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 さといも こんにやく	りんご バセリ こまつな にんじん キャベツ だいこん 青ねぎ バインアップル缶詰	鮭のポテト焼きは、手作りの豆乳マヨネーズで味付けたマッシュポテトをのせて焼きます。新メニューです
12 木	もち麦入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆豆腐入り甘辛団子	鶏もも まぐろ油漬缶詰 豆乳 絹ごし豆腐	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 青ピーマン トマトケチャップ 乾しいたけ きゅうり バナナ	酢鶏は鶏肉をつかうことで、柔らかく食べやすくなっています
13 金	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	みかん	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	みかん 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 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
16 月	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・みかん	☆ふかし芋	牛乳・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 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 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり コーン みかん	ひじき豆煮は人気メニューです
17 火	もち麦入ごはん・鱈のみそ漬け焼・ほうれん草おかか和え・豆腐とお麩のすまし汁・柿	バナナ	☆豆乳くずもち	さわら みそ かつお節 木綿豆腐 豆乳 きな粉	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 ふ 片栗粉	バナナ にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ 青ねぎ カットわかめ かき	おやつ豆乳くずもちは毎月取り入れてあります。人気メニューです
18 水	もちきび入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・三色ごま酢和え・りんご	みかん	ヨーグルト	ぶたひき肉 油揚げ 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 いらりごま	みかん さやいんげん にんじん きゅうり だいこん りんご	揚げじゃがのそぼろ煮は人気メニューです
19 木	誕 生 会		☆ふかし芋	りんごジュース・☆米粉のケーキ	鶏ささ身 鶏卵 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 米粉 パン粉 バター てんさい糖	毎月の誕生会のおやつは、米粉、卵、てんさい糖、豆乳、米油で作った、シフォンケーキのようなケーキです。好評です
20 金	肉うどん・納豆和え・バナナ	りんご	☆ツナおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節 鶏卵 シーチキン 豆乳	ゆでうどん てんさい糖 八分づき米 もちむぎ 米油	りんご にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし 刻み昆布 バナナ	おやつのツナおにぎりは、和風ツナマヨを作ってごはんに混ぜ、おにぎりにします。
23 月	もち麦入ごはん・和風つくね・しらす和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	バナナ	ヨーグルト	ぶたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 しらす干し 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 いらりごま じゃがいも	バナナ ごぼう ぶなしめじ しょうが きゅうり にんじん りょくとうもやし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	和風つくねには豚ひき肉に厚揚げを入れてあります。柔らかくて食べやすいです
24 火	もちきび入ごはん・鶏から揚げ・エノキ和え・かき卵スープ・りんご	☆ふかし芋	☆じゃこトースト	鶏もも 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し パルメザンチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 片栗粉 てんさい糖 食パン(卵不使用)	しょうがにんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ たまねぎ カットわかめ りんご	から揚げは人気メニューです
25 水	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	みかん	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 せんべい	みかん しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 バナナ	鯖の煮つけは大人気です
26 木	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	りんご	☆きな粉おはぎ	ぶたひき肉 しらす干し きな粉	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 もち米	りんご 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	定番の人気メニューです

《 酢鶏 約4人分 》

- 12月 誕生会お楽しみ献立(予定)**
- ・ケチャップライス
 - ・ささみフライ
 - ・ポイルキャベツ
 - ・コーンポタージュ
 - ・パインアップル缶詰

- ・鶏もも肉 1枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・干椎茸 3枚
- ・ピーマン 2個
- ・じゃが芋 小2個
- ・中華風だし 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 120ml

- 鶏肉は一口サイズに切り下味(分量外:醤油大さじ1/2、酒大さじ1程度)をつけておきます。
- 人参は少し厚めのいちよう切りにし、ゆがくなどで柔らかくします。
- 玉ねぎ、ピーマンは1.2cmほどの角切り、戻した干椎茸は1cmほどの角切りにします。
- じゃが芋は1.5cmほどのさいの目切りにして、水にさらします。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げます。④のじゃが芋も水気をとり、素揚げします。
- フライパンに、③を入れ炒め、火が通ったら、②と⑤を順に入れます。
- 最後に合わせた調味料を入れて混ぜ、とろみがついたら、味を整え、出来上がりです。
※調味料は目安の分量です。ご家庭で調整してください。