

令和 7 年 2 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
3	月	鬼面カレー・納豆和え・みかん	バナナ	☆鬼まんじゅう	牛ひき肉 ぶたひき肉 水煮大豆 みそ 納豆 しらす干し かつお節 豆乳	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 バター てんさい糖 米粉 さつまいも	バナナ たまねぎ にんじん かぶ かぼちゃ ぶなしめじ しょうが カットトマト ごぼう ブロッコリー こまつな りよくとうもやし みかん	鬼まんじゅうはさつま芋を使ったおやつです
4	火	もち麦入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・苺	みかん	ヨーグルト	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 シーチキン 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	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	みかん にんじん だいこん きゅうり いちご	人気の組み合わせメニューです
5	水	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・パイン缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 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 せんべい	にんじん ほうれん草 ほうれん草 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	定番のメニューです。鮭を塩こうじにつけることで、やわらかい味と食感になります
6	木	肉うどん・菜種和え・バナナ	みかん	☆カルシウムおにぎり	牛かた 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ かつお節	ゆでうどん てんさい糖 いりごま 米油 八分づき米 もちむぎ	みかん にんじん 青ねぎ 乾しいたけ ブロッコリー きゅうり バナナ こまつな	人気の麺料理です
7	金	もち麦入ごはん・炒り豆腐・拌三絲・みかん	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 豆乳 きな粉	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん コーン きゅうり みかん	豆乳くずもちは好評です
10	月	食パン・照り焼きチキン・ポテトサラダ・コーンポタージュ・ミックス缶	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 しらす干し	食パン(卵不使用) じゃがいも 米油 てんさい糖 バター 米粉 八分づき米 もちむぎ ごま油	バナナ しょうが にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶 あおりのり	みんなが好きなメニューばかりです
12	水	もちきび入ごはん・白身魚のクリームコーン焼・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁・みかん	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	かたい 豆乳 かつお節 油揚げ みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 米粉 せんべい	コーン こまつな にんじん りよくとうもやし 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ みかん	コーンの甘みがおいしい魚料理です
13	木	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・ほうれん草とツナのごま和え・バナナ	みかん	ヨーグルト	木綿豆腐 ぶたひき肉 シーチキン ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉 いりごま	みかん 青ねぎ 乾しいたけ にんじん ほうれん草 うキャベツ 刻み昆布 バナナ	麻婆豆腐はたっぷりの豆腐を使った人気メニューです
14	金	誕生会	バナナ	りんごジュース・☆米粉ケーキ	ぶたひき肉 シーチキン 豆乳 木綿豆腐 鶏卵	八分づき米 もちむぎ さつまいも じゃがいも てんさい糖 バン粉 米油 片栗粉 ふ 米粉	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えのきたけ 青ねぎ いちご りんごジュース	おさつコロケは新メニューです
17	月	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆肉みそおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 ぶたひき肉 みそ	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 もちむぎ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ケチャップ にら りよくとうもやし ぶなしめじ バナナ	焼きそばは手作りのソースで作っています
18	火	もちきび入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・みかん	バナナ	☆ココアプリン	牛かた 生揚げ 鶏ささ身 鶏卵 豆乳 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 板こんにやく ふ スパゲティ 片栗粉 純ココア	バナナ にんじん ほうれん草 たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり みかん	ココアプリンは牛乳とてんさい糖、ゼラチン、純ココア、生クリームで作っています。好評です
19	水	もち麦入ごはん・豆腐ナゲット・キャベツのごま酢和え・油揚げと大根のみそ汁・苺	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 鶏ひき肉 油揚げ みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 いりごま せんべい	たまねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり カットわかめ 刻み昆布 青ねぎ だいこん ぶなしめじ いちご	豆腐ナゲットは水切りした豆腐と鶏ミンチと野菜で作っています
20	木	お弁当の日	バナナ	ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ	お楽しみのお弁当の日です
21	金	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・マセドアンサラダ・バナナ	みかん	☆りんごジャムサンド	さば みそ シーチキン プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも 米油 さつまいも 食パン(卵不使用)	みかん しょうが にんじん きゅうり コーン バナナ りんご レモン果汁	りんごでジャムを作ってサンドイッチにします。前回好評でした
25	火	ロールパン・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・バナナ	みかん	☆きつねおにぎり	ぶたひき肉 しらす干し 油揚げ	ロールパン はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 八分づき米 いりごま もちむぎ	みかん たまねぎ ほうれん草 ほうれん草 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	大人気の定番メニューです
26	水	もち麦入ごはん・五目豆煮・和風サラダ・みかん	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	大豆水煮 鶏もも シーチキン 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 板こんにやく てんさい糖 米油 いりごま せんべい	にんじん ごぼう 乾しいたけ こんぶ だいこん きゅうり カットわかめ みかん	大豆をたっぷり使った五目豆煮は人気です
27	木	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・苺	バナナ	☆チーズ蒸しパン	ぶたひき肉 油揚げ プロセスチーズ てんさい糖	八分づき米 もちきび じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま 米粉	バナナ さやいんげん にんじん きゅうり だいこん いちご	揚げじゃがのそぼろ煮は好評です
28	金	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・ほうれん草おかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	☆ふかし芋	ヨーグルト	めかじき かつお節 木綿豆腐 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	しょうが にんじん ほうれん草 ほうれん草 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰	めかじきの竜田揚げは人気の魚料理です

《 白菜の肉団子スープ 4人分 》

- ・豚ミンチ 240g
- ・人参、玉ねぎ 各90g
- 《塩、胡椒、片栗粉 適量》
- ・白菜 160g
- ・ほうれん草 80g
- ・干椎茸 3枚
- ・春雨 30g
- A [・洋風だし 5g
- ・しょうゆ 大さじ1

- ① 玉葱、人参はみじん切りにしてレンジでチンするか炒めるかし、汁気をきり、冷ましておく。
- ② 干椎茸は戻して細切りにして白菜はざく切りにする。
- ③ 春雨、ほうれん草はゆでて適当な大きさに切り、器にもりつけておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、Aと干椎茸を入れスープを作る。
- ⑤ 豚ミンチと④の野菜、片栗粉、塩・こしょうを入れこねる。
- ⑥ ④の煮立ったスープの中に団子にしておとしていく。
- ⑦ 最後にごま油を少々落とし味を整える。

※水の量にもよりますので、調味料は調整してください。

2月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・わかめごはん
- ・豆腐と麩すまし汁
- ・おさつコロケ
- ・いちご
- ・コールスローサラダ