

令和 7年 5 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	木	もちきび入ごはん・ポークビーンズ・ほうれん草とツナのごま和え・苺	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	ぶたかた 大豆水煮 シーチキン きな粉	さつまいも 八分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 いりごま もち米	たまねぎ にんじん カットトマトマクゲチャップ ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 いちご	ほうれん草とツナのごま和えはツナが入っていることで食べやすく人気です
2	金	もち麦入ごはん・鯖のみそ漬焼・菜種和え・豆腐とお麴のすまし汁	バナナ	ヨーグルト	さわら 鶏卵 飛魚粉節 木綿豆腐 ヨーグルト	八分つき米 もちむぎ いりごま てんさい糖 米油 ふ	バナナ ブロッコリー にんじん きゅうり えのきたけ 青ねぎ カットわかめ	菜種和えはブロッコリー、人参、胡瓜といり卵が入っています。彩りがよく、人気メニューです
7	水	もちきび入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・油揚げと大根のみそ汁	オレンジ	ヨーグルト	鶏もも シーチキン 豆乳 油揚げ みそ ヨーグルト	八分つき米 もちきび じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ	オレンジ たまねぎ にんじん ビーマントマトケチャップ 乾しいたけ きゅうり だいこん 青ねぎ カットわかめ	酢鶏は鶏肉を使っているので柔らかく食べやすいです
8	木	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆切干大根おにぎり	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 八分つき米 もちむぎ いりごま	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし バナナ 切干しだいこん	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
9	金	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・ほうれん草ごま和え・かき卵汁	バナナ	牛乳・せんべい	めかじき 飛魚粉節 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	八分つき米 もちむぎ 片栗粉 米油 いりごま てんさい糖 せんべい	バナナ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	めかじきの竜田揚げは、お肉のような仕上がりで人気です
12	月	食パン・チキンカツ・ポイルキャベツ・コーンポタージュ	オレンジ	☆のりじゃこおにぎり	鶏もも 豆乳 しらす干し	食パン(卵不使用) 米粉 パン粉 米油 バター 八分つき米 もちむぎ てんさい糖 ごま油	オレンジ 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 あおのり	コーンポタージュは豆乳で作っています
13	火	もちきび入ごはん・炒り豆腐・スパゲッティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油 せんべい	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 バナナ	週に1回、大豆や大豆製品を使った献立となっています
14	水	もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・キャベツのごま酢和え・豆腐とほうれん草のみそ汁	オレンジ	☆豆乳くずもち	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	八分つき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま	オレンジ さやいんげん キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 青ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ	揚げじゃがのそぼろ煮は人気メニューです
15	木	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・きのこ汁	バナナ	☆焼きいも	さば みそ プロセスチーズ 木綿豆腐	八分つき米 もちきび てんさい糖 米油 さつまいも	バナナ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン ぶなしめじ しいたけ まいたけ 青ねぎ だいこん	イタリアンサラダには角切チーズが入っています。手作りのドレッシングで和えています
16	金	もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	ぶたひき肉 しらす干し ヨーグルト	さつまいも 八分つき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米油	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 オレンジ	定番の人気メニューです
19	月	 あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶	オレンジ	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	八分つき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 米粉	オレンジ たまねぎ にんじん さつまいも 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 パイン アップル缶詰	毎月の定番人気メニューです
20	火	もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・にしき和え・油揚げと大根のみそ汁	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	さけ 鶏卵 油揚げ みそ プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 八分つき米 もちきび 塩こうじ ごま油 米粉 てんさい糖 米油	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	鮭には手作りの塩こうじをからめています。まろやかな仕上がりになりおいしいです
21	水	もち麦入ごはん・ひじき豆煮・マセドアンサラダ・バナナ	オレンジ	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	八分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 さつまいも せんべい	オレンジ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり コーン パナナ	マセドアンサラダは角切にした野菜とチーズが入っています。人気メニューです
22	木	もちきび入ごはん・鶏から揚げ・ほうれん草おかか和え・もずくスープ	バナナ	☆ピザトースト	鶏もも かつお節 木綿豆腐 プロセスチーズ	八分つき米 もちきび 米油 片栗粉 てんさい糖 食パン(卵不使用)	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 乾しいたけ もずく 青ねぎ りょくとうもやし たまねぎ ビーマントマトケチャップ コーン	鶏唐揚げは人気メニューです
23	金	しょうゆラーメン・コールスローサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	ぶたかた シーチキン 豆乳 油揚げ	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 米油 てんさい糖 八分つき米 いりごま もちむぎ	コーン 青ねぎ カットわかめ にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	3時のおやつのきつねおにぎりは煮た油揚げを、炊きたてのご飯に混ぜて作っています
26	月	ロールパン・ポトフ・和風サラダ・ミックス缶	バナナ	☆わかめおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 シーチキン	ロールパン じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 いりごま 八分つき米 もちむぎ	バナナ 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 パインアップル缶詰 白桃缶	和風サラダは、ツナと野菜を手作りのドレッシングで和えています
27	火	もち麦入ごはん・鶏ささみのレモン風味・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏ささ身 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分つき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも せんべい	レモン果汁 にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ	鶏ささみのレモン風味は、レモンを使ったたれを揚げたささみにからめています。さっぱりと食べやすく人気です
28	水	誕 生 会	バナナ	☆ココアプリン	プロセスチーズ しらす干し かわいい 豆乳 かつお節 鶏卵 バルメザンチーズ ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	八分つき米 じゃがいも 米油 もちむぎ てんさい糖 米粉	バナナ パセリ コーン こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 はくさい 乾しいたけ セロリー オレンジ	じゃがたらごはんは、素揚げした角切りじゃが芋と、じゃこ、パセリ、チーズを炊きたてのごはんに混ぜています。人気です
29	木	もちきび入ごはん・筑前煮・拌三絲・バナナ	オレンジ	☆バリバリいりこせんべい	鶏もも 生揚げ 鶏卵 煮干し	八分つき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも こんにやく はるさめ 米油 いりごま 米粉 ごま油	オレンジ にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり バナナ カットわかめ	拌三絲は鶏糸卵の入った春雨の中華風酢の物です。人気メニューです
30	金	もち麦入ごはん・豆腐ハンバーグ・彩り和え・お麴とわかめのすまし汁	☆ふかし芋	☆バナナケーキ	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 鶏ささみ 鶏卵	さつまいも 八分つき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 いりごま 米粉 米油	たまねぎ にんじん りょくとうもやし にら えのきたけ 青ねぎ カットわかめ バナナ	豆腐ハンバーグには、手作りのボン酢風たれをからめています。

5月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・卵ふわふわスープ
- ・白身魚クリームコーン焼
- ・オレンジ
- ・小松菜おかか和え

《 揚げじゃがのそぼろ煮 》

- ・じゃがいも 4～5個
- ・豚ひき肉 250g
- ・いんげん 8本ほど
- ・水 120～150ccくらい
- ・酒 大さじ2くらい
- ・しょうゆ 大さじ2くらい
- ・砂糖 大さじ1.5くらい
- ・片栗粉 小さじ1くらい

約4人分

- ① じゃがいもは一口の大きさに切り、素揚げします。
- ② いんげんはさっと湯がき、冷水にさらします。
- ③ 鍋に豚ひき肉を入れ炒めます。
お肉に火がほぼ通ったら片栗粉以外の調味料を入れ煮立たせます。
- ④ ①の素揚げしたじゃが芋を入れ煮ます。
- ⑤ 味を見て、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら出来上がりです。

※ 調味料は目安です。ご家庭で調整してください。

ごはんが進む、人気のメニューです