

令和 7 年 6 月 献 立 表

愛隣こども園

日 曜		昼食	10時(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
2	月	もちきび入ごはん・肉じゃが・拌三絲・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	牛かた 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも 食パン(卵不使用) バター	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり パナナ	錦糸卵が入った拌三絲はさっぱり味の酢の物で人気です
3	火	もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	オレンジ	☆豆乳くずもち	さけ 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	七分つき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖 じゃがいも 片栗粉	オレンジ 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	毎月の定番メニューです
4	水	きつねうどん・マセドアンサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆牛肉ごぼうおにぎり	油揚げ 鶏もも シーチキン プロセスチーズ 豆乳 牛かた	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 七分つき米 もちむぎ	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり コーン オレンジ ごぼう	人気の麺料理です
5	木	もちきび入ごはん・麻婆豆腐・にしき和え・ワカメスープ	オレンジ	☆カリカリトースト	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵	七分つき米 もちきび てんさい糖 米油 片栗粉 ごま油 いりごま 食パン(卵不使用) バター	オレンジ 青ねぎ 乾しいたけ にんじん キャベツ きゅうり 刻み昆布 りょくとうもやし カットわかめ	カリカリトーストは食パンにバターとてんさい糖をぬって焼きます。ラスクのようにおいしいです
6	金	もち麦入ごはん・鶏から揚げ・キャベツのごま酢和え・ソーメン汁・みかん缶	バナナ	ヨーグルト	鶏もも ヨーグルト	七分つき米 もちむぎ 米油 片栗粉 てんさい糖 いりごま そうめん	バナナ しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ みかん缶詰	鶏から揚げは人気メニューです
9	月	もちきび入ごはん・おでん風煮・スパゲティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも 生揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも 板こんにゃく 片栗粉 スパゲティ 米油 せんべい	にんじん だいこん きゅうり パナナ	定番メニューです
10	火	ロールパン・ポトフ・しらす和え・ミックス缶	バナナ	☆おかかチーズおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し かつお節 プロセスチーズ	ロールパン じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 七分つき米 もちきび	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 きゅうり りょくとうもやし みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	野菜とちりめんじゃこが入ったしらす和えは人気です
11	水	もち麦入ごはん・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草とツナのごま和え・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 いりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう キャベツ オレンジ	定番メニューです
12	木	誕 生 会	オレンジ	☆ココアプリン	ぶたヒレ みそ シーチキン 豆乳 鶏卵 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	七分つき米 もちむぎ パン粉 米粉 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま はるさめ じゃがいも 純ココア	オレンジ にんじん きゅうり には ぶなしめじ たまねぎ みかん缶詰	おやつのココアプリンは大人気です
13	金	もちきび入ごはん・鯖の塩焼き(オニオンソース)・小松菜のおかか和え・豚汁	バナナ	☆きな粉おはぎ	さば かつお節 ぶたかた みそ きな粉	七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 片栗粉 さとも 板こんにゃく もち米	バナナ たまねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし だいこん 青ねぎ	鯖の塩焼きには、酢を使った少し酸味のある手作りのオニオンソースを添えています
16	月	もち麦入ごはん・肉豆腐・ポテトサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆ポンデケージョ	木綿豆腐 牛かた シーチキン 鶏卵 豆乳 パルメザンチーズ	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 板こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 白玉粉	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	おやつのパンデケージョは、チーズ風味のもちもちしたパンです。白玉粉で作ります。
17	火	もちきび入ごはん・揚げ魚のレモン風味・エノキ和え・春雨スープ	オレンジ	ヨーグルト	かれい ヨーグルト	七分つき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 はるさめ ごま油	オレンジ レモン果汁 にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい りょくとうもやし ぶなしめじ 乾しいたけ カットわかめ	揚げ魚のレモン風味は、レモン果汁で作ったたれを魚のから揚げにからめます。さっぱり味でおいしいです
18	水	もち麦入ごはん・とんちゃん野菜炒め・おさつスティック・豆腐とお麴のすまし汁 パイン缶	バナナ	☆米粉のきなこクッキー	鶏もも みそ 木綿豆腐 きな粉 豆乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 さつまいも 米油 ふ 米粉 片栗粉	バナナ たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン えのきたけ 青ねぎ カットわかめ バインアップル缶詰	とんちゃん野菜炒めは新メニューです。みそ味付にした鶏肉と野菜を炒めます
19	木	 ミートスパゲッティ・卵ふわふわスープ・オレンジ	☆ふかし芋	☆のりじゃこおにぎり	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 七分つき米 もちむぎ ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ トマトピューレー はくさい 乾しいたけ セロリー オレンジ あおのり	ミートスパゲティはいつも好評の人気メニューです。
20	金	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・マカロニサラダ・豆腐とほうれん草のみそ汁	バナナ	牛乳・せんべい	生揚げ ぶたひき肉 鶏ささ身 鶏卵 豆乳 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分つき米 もちきび じゃがいも てんさい糖 片栗粉 マカロニ 米油 せんべい	バナナ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 青ねぎ ほうれんそう カットわかめ ほんしめじ	定番メニューです
23	月	食パン・煮込みハンバーグ・ボイルキャベツ・田舎スープ	オレンジ	☆わかめおにぎり	牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳	食パン(卵不使用) パン粉 スパゲティ てんさい糖 米油 じゃがいも 七分つき米 もちむぎ	オレンジ たまねぎ カットトマト トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 セロリー わかめごはんのもと(グルタミン酸ナトリウム 不使用)	田舎スープはじゃが芋、玉ねぎ、セロリーなどが入った野菜スープです
24	火	もち麦入ごはん・ささみのチーズ焼き・菜種和え・油揚げと大根のみそ汁	バナナ	☆米粉のケーキ	鶏ささ身 パルメザンチーズ 豆乳 鶏卵 油揚げ みそ	七分つき米 もちむぎ パン粉 米油 てんさい糖 いりごま 米粉	バナナ ブロッコリー 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 オレンジ	ささみのチーズ焼きは、ささみに手作りの豆乳マヨネーズをからめて、粉チーズ、パン粉をまぶして焼きます
25	水	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・豆腐とお麴のすまし汁	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 木綿豆腐 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 米油 ふ せんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきたけ 青ねぎ カットわかめ	煮魚は人気のメニューです
26	木	 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	七分づき米 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 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 バインアップル缶詰	あいりんカレーは3つのスパイスを使ったオリジナルカレーです。大人気メニューです
27	金	もち麦入ごはん・五目豆煮・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	大豆水煮 鶏もも シーチキンプロセスチーズ 豆乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 片栗粉 板こんにゃく てんさい糖 米油 いりごま 米粉	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ だいこん きゅうり カットわかめ パナナ	おやつのチーズ蒸しパンは米粉を使った蒸しパンです
30	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・バナナ	オレンジ	☆キャベツツナサンド	ぶたひき肉 しらす干し シーチキン 豆乳	七分つき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米油 食パン(卵不使用)	オレンジ 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 パナナ きゅうり キャベツ	焼きたての食パンで作るサンドイッチはいつも好評です

6 月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

・わかめごはん

・とんかつ

・春雨サラダ

・じゃがたまスープ

・みかん缶

《 拌 三 絲 約4～6人分 》

・春雨 30g

・胡瓜 1本

・人参 1/2本

・卵 1～2個

・いりごま 大さじ2

・酢 大さじ1くらい

・しょうゆ 小さじ2くらい

・砂糖 小さじ1くらい

・ごま油 小さじ1.5くらい

① 鍋に湯を沸かし、春雨をゆがきます。ゆがけたらザルにあげ、食べやすい大きさに切ります。

② 胡瓜は千切りにし、さっと湯通しします。人参も千切り、湯がいて、冷ましておきます。

③ 卵は割りほぐし、フライパンで薄焼き卵を作ります。粗熱がとれたら、細く切ります。

④ 調味料は混ぜておきます。

⑤ 1～3の食材と調味料、いりごまを混ぜあわせて出来上がりです。

＊ いりごまはフライパンで再度炒って使うと、風味がよくなります

＊ 調味料は目安の分量です。ご家庭で調整してください。