

令和 7 年 7 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
1	火		もち麦入ごはん・白身魚ピザ風・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	オレンジ	☆豆乳くずもち	かわいい プロセスチーズ 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	七分つき米 もちおぎ てんさい糖 じゃがいも 片栗粉	オレンジトマトケチャップ パセリ たまねぎ 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	おやつは豆乳くずもち、豆乳とてんさい糖、片栗粉で作ったくずもち風にきな粉をまぶしています。人気です。
2	水		もちきび入ごはん・筑前煮・春雨サラダ・オレンジ	バナナ	ヨーグルト	鶏もも 生揚げ シーチキン 豆乳 ヨーグルト	七分つき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく はるさめ 米油	バナナ にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり オレンジ	春雨サラダは、春雨、胡瓜、人参とシーチキンを手作りの豆乳マヨネーズで味付けしています。
3	木		もち麦入ごはん・豆腐ハンバーグ・しらす和え・ニラ卵汁	オレンジ	☆バナナケーキ	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 しらす干し 鶏卵	七分つき米 もちおぎ 片栗粉 てんさい糖 いりごま 米粉 米油	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり りょくとうもやし にら ぶなしめじ バナナ	おやつはバナナケーキは、米粉で作っています。バナナを使うことでしっかりと仕上がりに、人気です。
4	金		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・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 油揚げ 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま せんべい	さやいんげん にんじん きゅうり だいこん すいか	揚げじゃがのそぼろ煮は人気メニューです。
7	月		七タラーメン・和風サラダ・オレンジ	バナナ	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた 鶏卵 シーチキン しらす干し プロセスチーズ かつお節	中華めん(卵不使用) ごま油 米油 てんさい糖 いりごま 七分つき米 もちおぎ	オレンジ にんじん 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ だいこん きゅうり バナナ こまつな	いつものラーメンをセタっぽく工夫します。
8	火		もち麦入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・すいか	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 鶏卵 豆乳 普通牛乳	七分つき米 もちおぎ てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 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 すいか	ポテトサラダは人気メニューです。
9	水		もちきび入ごはん・和風つくね・ほうれん草ごま和え・かき卵汁	バナナ	☆バリバリいりこせんべい	ぶたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 木綿豆腐 鶏卵 煮干し	七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 いりごま 米粉 ごま油 米油	バナナ ごぼう ぶなしめじ しょうが にんじん 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	バリバリいりこせんべいは、煮干しやワカメ、ごまなどを入れた栄養たっぷり、スナック感覚で食べられる人気のおやつです。
10	木		もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・バナナ	☆ふかし芋	☆ピザトースト	牛かた 鶏卵 プロセスチーズ	さつまいも 七分つき米 もちおぎ 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 食パン(卵不使用)	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 刻み昆布 バナナトマトケチャップ コーン	ピザトーストは食パンにケチャップを塗り、玉ねぎ、ピーマン、コーン、チーズをのせて焼いています。
11	金		もちきび入ごはん・めかじきの竜田あげ・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁	バナナ	ヨーグルト	めかじき かつお節 油揚げ みそ ヨーグルト	七分つき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖	バナナ しょうが こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ	めかじきの竜田揚げは、食べやすく人気メニューです。
14	月		もち麦入ごはん・炒り豆腐・スパゲッティサラダ・すいか	バナナ	☆チーズ蒸しパン	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキン 鶏卵 豆乳 プロセスチーズ	七分つき米 もちおぎ てんさい糖 スパゲティ 米油 米粉	バナナ 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 すいか	スパゲッティサラダは手作りの豆乳マヨネーズで作っています。人気です。
15	火		誕 生 会	オレンジ	☆ココアプリン	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	七分つき米 じゃがいも 米油 もちおぎ てんさい糖 いりごま ぶ	オレンジ パセリ しょうが 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 バインアップル 缶詰	じゃがたらごはんはじゃが芋、じゃこ、パセリ、チーズが入っています。大人気のメニューです。
16	水		ロールパン・ポトフ・土佐和え・オレンジ	バナナ	☆きつねおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 かつお節 油揚げ	ロールパン じゃがいも 片栗粉 てんさい糖 七分つき米 いりごま もちおぎ	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 こまつな オレンジ	ポトフは鶏と豚のひき肉で作った肉団子が入っています。人気です。
17	木		もちきび入ごはん・夏野菜のかきあげ・粉ふき芋のじゃこがらめ・豆腐と大根のみそ汁	オレンジ	牛乳・せんべい	鶏むね しらす干し 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分つき米 もちきび 米粉 米油 じゃがいも てんさい糖 せんべい	オレンジ たまねぎ にんじん なす ピーマン ぶなしめじ 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ	夏野菜のかき揚げは、鶏肉と茄子やピーマンなど夏野菜を使ったかき揚げです。
18	金		もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	ヨーグルト	さば みそ プロセスチーズ ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちおぎ てんさい糖 米油	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	鯖の煮つけは毎月の定番人気メニューです。
22	火		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	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	七分つき米 もちおぎ じゃがいも さつまいも 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 もも缶詰	毎月の定番人気メニューです。
23	水		肉うどん・納豆和え・オレンジ	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節	ゆでうどん てんさい糖 七分つき米 もちおぎ ごま油	バナナ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし オレンジ あおのり	うどんはみんな大好きな麺料理です。
24	木		もちきび入ごはん・豆腐ナゲット・にしき和え・そうめん汁	オレンジ	☆米粉のケーキ	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 豆乳	七分つき米 もちきび 米粉 米油 塩こうじ ごま油 そうめん てんさい糖	オレンジ たまねぎ 青ねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり 乾しいたけ	米粉のケーキはシフォンケーキのようなふんわりとしたケーキで人気です。
25	金		もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草おかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	べにざけ かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちおぎ 塩こうじ てんさい糖 じゃがいも せんべい	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 バナナ	毎月の定番人気メニューです。
28	月		食パン・白身魚フライ・ボイルキャベツ・コーンポタージュ・みかん缶	バナナ	☆肉みそおにぎり	かわいい 豆乳 ぶたひき肉 みそ	食パン(卵不使用) 米粉 パン粉 米油 バター 七分つき米 てんさい糖 もちおぎ	バナナ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たまねぎ にんじん コーン パセリ みかん缶詰	食パンはご近所のパン屋さんから届きまず。焼きたてなので、よりおいしくみんな大好きです。
29	火		もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・マセドアンサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	ヨーグルト	ぶたひき肉 シーチキン プロセスチーズ 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも 米油 てんさい糖	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 きゅうり コーン オレンジ	人気の肉団子スープですが、いつもと違う組み合わせで提供します。
30	水		もち麦入ごはん・ ポークビーンズ・ほうれん草とツナのごま和え・バナナ	オレンジ	☆きな粉おはぎ	ぶたかた 大豆水煮 シーチキン きな粉	七分つき米 もちおぎ 米油 てんさい糖 いりごま もち米	オレンジ たまねぎ にんじん カットマト トマトケチャップ ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 バナナ	きな粉おはぎは人気のおやつです。
31	木		もちきび入ごはん・鶏から揚げ・もやしのナムル・油揚げと大根のみそ汁	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 油揚げ みそ 普通牛乳	七分つき米 もちきび 米油 片栗粉 いりごま てんさい糖 ごま油 せんべい	バナナ しょうが りょくとうもやし 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	鶏のから揚げ、毎月の定番になってきつつあります。

《 パリパリいりこせんべい 》

7月 誕生会お楽しみ献立（予定）

- ・じゃがたらごはん

・鶏のさっぱり焼

・菜種和え
- ・豆腐のすまし汁

・パインアップル缶詰

- ・米粉

・煮干し

・いりごま

・カットわかめ

・砂糖

・ごま油

・水
- 5 0 g

1 0 g

5 g

1 . 5 g

小さじ 2 はい

小さじ 1 はい

大さじ 2 はい強

- ① 煮干しはフライパンでから煎りしてから、わかめとともに、フードプロセッサーで細かくします。

② 米粉に、①の煮干しとわかめ、いりごまと、砂糖、ごま油、水を入れこねます。

③ 耳たぶより少しかたいくらいになるように、水でかたさを調整します。

④ 麺棒などでシート状にのばし、1 cm×5 cm位の長方形に切ります。（形は自由です。）

⑤ 1 7 0℃くらいの油で揚げます。カリッと揚げれば完成です。

※水の量は仕上がりをみて調整してください。