令和　7 年　8 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	金	フォーク	ミートスパゲッティ・卵ふわふわスープ・オレンジ	バナナ	☆じゃこと青菜のおにぎり	ぶたひき肉 鶏卵 パルメザンチーズ しらす干し	スパゲティ 米ぬか油 てんさい糖 塩こうじ 七分つき米 いりごま もちむぎ	バナナ たまねぎ にんじん ピーマン なすトマトケチャップ 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 こまつな	ミートソーススパゲティはどのクラスも人気です。
4	月		もち麦入ごはん・鯖煮つけ・にしき和え・豆腐とわかめのすまし汁	オレンジ	☆かぼちゃドーナツ	さば みそ 鶏卵 木綿豆腐 豆乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 ごま油 かぼちゃ 白玉粉 米ぬか油	オレンジ しょうが キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ 青ねぎ カットわかめ	いつものポテトドーナツを、旬のかぼちゃに変えて作ります。
5	火		もちきび入ごはん・肉豆腐・スパゲッティサラダ・すいか	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 牛かた 鶏ささ身 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 こんにゃく スパゲティ 米油 片栗粉 せんべい	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 すいか	スパゲティサラダはとても人気です。
6	水		ロールパン・ソーセージ・ほうれん草とツナのごま和え・コーンポタージュ	バナナ	☆かやくおにぎり	ぶたひき肉 シーチキン 豆乳 油揚げ	ロールパン 塩こうじ てんさい糖 片栗粉 いりごま バター 米油 米粉 七分つき米 もちむぎ	バナナ パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん 刻み昆布 たまねぎ にんじん コーン 乾しいたけ 青ねぎ 乾ひじき	ソーセージは手作りです。塩こうじを使って旨味のある、おいしいソーセージが出来上がります。
7	木		もち麦入ごはん・鶏ささみのレモン風味・小松菜のおかか和え・豆腐と大根のみそ汁	オレンジ	☆豆乳くずもち	鶏ささ身 かつお節 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	七分つき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖	オレンジ レモン果汁 こまつな にんじん りょくとうもやし 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ	鶏ささみのレモン風味はレモン果汁を使ったタレをからめます。さっぱりおいしいです。
8	金	スプーン	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物　・ゆで卵・オレンジ	バナナ	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 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 米粉	バナナ たまねぎ にんじん ぶなしめじ かぼちゃ なす 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 オレンジ	カレーはルウを使わない、あいりんオリジナルのカレーです。人気メニューです。
18	月		もちきび入ごはん・豚肉と南瓜のつまみ揚・拌三絲・白菜と油揚げのみそ汁	バナナ	ヨーグルト	ぶたかた 鶏卵 油揚げ みそ ヨーグルト	七分つき米 もちきび ごま油 てんさい糖 米粉 いりごま はるさめ 米油	バナナ かぼちゃ にんじん きゅうり はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ	豚肉とかぼちゃのつまみ揚げは、豚肉に下味をつけて、かぼちゃと一緒に揚げる天ぷらのようなものです。
19	火		もち麦入ごはん・麻婆豆腐・変わりキンピラ・すいか	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	木綿豆腐 ぶたひき肉 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 てんさい糖 米油 片栗粉 こんにゃく いりごま ごま油 米粉	青ねぎ 乾しいたけ にんじん ごぼう ピーマン すいか	園の麻婆豆腐は辛みがないので食べやすく、人気です。
20	水		もちきび入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・オレンジ	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 油揚げ シーチキン プロセスチーズ 豆乳 普通牛乳	七分つき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 さつまいも せんべい	バナナ 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ きゅうり コーン オレンジ	マセドアンサラダは角切り野菜とチーズのサラダです。さつまいもの甘みもあり人気です。
21	木		食パン・ポトフ・しらす和え・バナナ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 油揚げ	さつまいも 食パン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 七分つき米 もちむぎ	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 バナナ	肉団子が人気のポトフです。定番人気メニューです。
22	金		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 かれい 豆乳 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 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 もちむぎ 米粉 てんさい糖 片栗粉 純ココア	オレンジ パセリ にんじん こまつな キャベツ 刻み昆布 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ みかん缶詰	おやつのココアプリンは人気のおやつです。
25	月		もち麦入ごはん・トンカツ・和風サラダ・かぼちゃスープ	☆ふかし芋	ヨーグルト	ぶたヒレ みそ シーチキン 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 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 バター	だいこん にんじん きゅうり カットわかめ かぼちゃ たまねぎ	かぼちゃスープは新メニューです。豆乳で作ります。
26	火		冷やしうどん・鶏のいそべ焼き・菜種和え・バナナ	オレンジ	☆わかめおにぎり	鶏卵 鶏もも	ゆでうどん いりごま てんさい糖 米油 七分つき米 もちむぎ	オレンジ 焼きのり 青ねぎ あおのり ブロッコリー にんじん きゅうり しょうが バナナ わかめごはんのもと(グルタミン酸ｿｰﾀﾞ 不使用)	鶏のいそべ焼きは新メニュです。
27	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	バナナ	牛乳・せんべい	さけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分つき米 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	バナナ 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。
28	木		もち麦入ごはん・白菜肉団子スープ・ポテトサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆きなこサンド	ぶたひき肉 シーチキン 鶏卵 豆乳 きな粉	さつまいも 七分つき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 じゃがいも 米油 てんさい糖 食パン(卵不使用)	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 オレンジ	おやつのきなこサンドは焼きたて食パンに、きな粉と豆乳、てんさい糖で作ったクリームをはさみます。
29	金		もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・コールスローサラダ・みかん缶	バナナ	☆パリパリいりこせんべい	高野豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン 豆乳 煮干し	七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油 米粉 いりごま ごま油	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ コーン みかん缶詰 カットわかめ	コールスローサラダは千切りの野菜を少し多めの酢が入った豆乳マヨネーズで和えます。シーチキンの風味もあり食べやすくなっています。

８月　誕生会お楽しみ献立（予定）

- **じゃがたらごはん**
- **カレイのもみじ焼き**
- **土佐和え**
- **かき玉汁**
- **もも缶詰**

＜ 魚のもみじ焼き　約4人分＞

- ・白身魚など　4切
- ・酒　少々
- ・塩　少々
- ・人参　1/2本
- ・マヨネーズ　大さじ3

①魚に酒、塩をふり下味をつけ、30分程おく。
②人参は洗ってすりおろして、マヨネーズを混ぜてソースを作る。
③フライパンにアルミ箔などを敷き、魚を並べ、②のソースを乗せ、
蓋をし、10分ほど蒸し焼きにする。

☆園では豆乳マヨネーズを使います
（豆乳100cc、油110cc、てんさい糖6g、塩7g、酢30ccの分量でブレンダーで撹拌しています）