

令和 7 年 9 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じおやつ	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	月	あいらんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵	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 もちむぎ じゃがいも かぼ ちゃ 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	あいらんオリジナルのカレーです。人 気の定番メニューです
2	火	もち麦入ごはん・炒り豆腐・マカロニサラダ・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 七分つき米 もちむぎ てん さい糖 片栗粉 マカロニ 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	マカロニサラダは人気メニューです
3	水	ロールパン・ポトフ・しらす和え・パイン缶	バナナ	☆ひじきおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 油揚 げ シーチキン	ロールパン じゃがいも 片栗粉 かりご ま てんさい糖 七分つき米 米油 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 きゅうり りょくとうもやし パ インアップル缶詰	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。
4	木	もちきび入ごはん・回鍋肉・マセドアンサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆米粉ケーキ	ぶたかた みそ 生揚げ シーチキン プロ セスチーズ 豆乳 鶏卵	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 米粉	にんじん キャベツ ビーマン ぶなしめじ にん じん きゅうり コーン オレンジ	米粉ケーキは卵、てんさい糖、こめ油、豆乳、 米粉で作るふんわりとしたケーキです。人気で す。
5	金	もち麦入ごはん・揚げ魚のレモン風味・ブロッコリーのおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	オレンジ	☆豆乳くずもち	かれい 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 じゃがいも	オレンジ レモン果汁 ブロッコリー にんじん 青ねぎ カットわかめ えのきたけ	揚げ魚のレモン風味は、さっぱりと食 べられる人気の魚メニューです
8	月	もちきび入ごはん・鶏じゃが・スパゲッティサラダ・オレンジ	バナナ	☆ピザトースト	鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 プロセス チーズ	七分つき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく 片栗粉 スパ ゲティ 食パン(卵不使用)	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅ うり オレンジ ビーマン トマトケチャップ コーン	いつもの肉じゃがの牛肉を鶏肉に変えて作りま す。
9	火	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆チキンライスおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節 鶏も も 鶏卵	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 七 分つき米 もちむぎ 米油	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 たまねぎ えだまめ トマト ケチャップ	納豆和えは、野菜とちりめんじゃこが入った栄 養たっぷりな和えものです。人気のメニューで す。
10	水	もち麦入ごはん・鮭のみそ漬け焼・ほうれん草ごま和え・豆腐とわかめのすまし汁	バナナ	ヨーグルト	さけ みそ 飛魚粉節 木綿豆腐 ヨーグル ト	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 かり ごま	バナナ にんじん ほうれん草 はくさい えの きたけ 青ねぎ カットわかめ たまねぎ	鮭をいつもは塩こうじに漬けますが、今回はみ そに漬けて焼きます。
11	木	もちきび入ごはん・かぼちゃコロッケ・ボイルキャベツ・かき卵スープ	オレンジ	☆バナナケーキ	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵	七分つき米 もちむぎ じゃがいも 米粉 パン粉 米油 片栗粉 てんさい糖	オレンジ かぼちゃ たまねぎ キャベツ 刻み昆 布 青ねぎ ぶなしめじ バナナ	かぼちゃコロッケは、ご近所から届く、甘くて おいしいかぼちゃを使って作ります。
12	金	もち麦入ごはん・五目豆煮・和風サラダ・みかん缶	☆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 七分つき米 もちむぎ 片栗粉 板こ んにやく てんさい糖 米油 かりごま 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 みかん缶詰	定番のメニューです。
16	火	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・三色ごま酢和え・そうめん汁	バナナ	牛乳・せんべい	さば みそ 油揚げ 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 かり ごま そうめん せんべい	バナナ しょうが にんじん きゅうり だいこん 青ねぎ 乾しいたけ	そうめん汁はいつも人気の汁ものメニューで す。
17	水	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 七分つき米 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 ほうれん草 乾 しいたけ 刻み昆布 青ねぎ オレンジ	人気の定番メニューです。
18	木	誕生会	オレンジ	☆ココアプリン	さけ 鶏もも かつお節 鶏卵 ゼラチン 普 通牛乳 生クリーム	七分つき米 もちむぎ 塩こうじ てんさい 糖 じゃがいも 片栗粉	オレンジ しょうが チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 なら にんじん ぶ なしめじ たまねぎ 黄桃缶	鮭わかめごはんは、焼いた鮭をほくし てごはんに混ぜて作ります。
19	金	食パン・パンブキンシチュー・ほうれん草とツナのごま和え・バナナ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	鶏もも 豆乳 シーチキン 油揚げ	さつまいも 食パン(卵不使用) 米油 米 粉 かりごま てんさい糖 七分つき米 も ちむぎ	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ にんじん 刻み昆布 バナナ	旬のかぼちゃを使ったシチューです。米粉と豆 乳で作ります。
22	月	もちきび入ごはん・すき焼き風煮・ポテトサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	牛かた 生揚げ 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 米油 てんさい 糖 板こんにやく ぶ じゃがいも もち米 七分 つき米	にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり オレンジ	ポテトサラダは手作りの豆乳マヨネーズで作っ ています。おかわりまで完食の人気メニューで す。
24	水	もち麦入ごはん・かじきフライ・土佐和え・かき卵汁・パイン缶	バナナ	ヨーグルト	めかじき かつお節 木綿豆腐 鶏卵 ヨー グルト	七分つき米 もちむぎ 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 片栗粉	バナナ こまつな にんじん キャベツ 青ねぎ た まねぎ ぶなしめじ パインアップル缶詰	かじきフライは新メニューです。
25	木	もちきび入ごはん・和風つくね・エノキ和え・豆腐と南瓜のみそ汁	オレンジ	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 生揚げ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗 粉 せんべい	オレンジ ごぼう ぶなしめじ しょうが にんじ ん えのきたけ ほうれん草 はくさい 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ	和風つくねは、厚揚げと豚ミンチで作ります。 目からタレをからめます。
26	金	しょうゆラーメン・菜種和え・バナナ	☆ふかし芋	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた 鶏卵 しらす干し プロセス チーズ かつお節	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 かりごま てんさい糖 米油 七分つき米 もちむぎ	コーン 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ ブロッコリー にんじん きゅうり バナナ こまつ な	しょうゆラーメンは、大人気メニュー です。
29	月	もち麦入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・バナナ	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	生揚げ ぶたひき肉 鶏卵 プロセスチー ズ 豆乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ じゃ がいも てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米 油 かりごま 米粉	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 刻 み昆布 バナナ	拌三絲は春雨と卵の入った酢の物で す。さっぱりとした人気メニューで す。
30	火	もちきび入ごはん・鶏から揚げ・にしき和え・もずくスープ	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ 米油 片栗粉 ごま 油 せんべい	バナナ しょうが キャベツ にんじん きゅうり 乾しいたけ もずく 青ねぎ りょくとうもやし	鶏のから揚げは人気メニューです。

◆◆ 揚げ魚のレモン風味 ◆◆ 材料 4 人分

9月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・鮭わかめごはん
- ・鶏のさっぱり焼き
- ・チンゲンサイのおかか和え
- ・じゃがたまスープ
- ・もも缶

- ・白身魚 (80g) 4切
- ・塩、料理酒 各少々
- ・片栗粉 適宜
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・料理酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・レモン果汁 大さじ2

- 《作り方》
- ① 魚に料理酒と塩をして5分ほど置き、下味をつけます。
 - ② 片栗粉を魚にまぶし170度に熱した油で揚げます。
 - ③ 鍋に料理酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて煮立たせ、最後にレモン果汁を入れ軽く煮立たせ、火からおろします。
 - ④ 揚げた魚をタレにくぐらせてできあがりです。