

令和 7 年 1 0 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	水		もち麦入ごはん・肉豆腐・スパゲッティサラダ・もも缶	オレンジ	☆パリパリいりこせんべい	木綿豆腐 牛かた 鶏ささ身 鶏卵 豆乳 煮干し	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 こんにやく スパゲティ 米油 片栗粉 米粉 いりごま ごま油	オレンジ 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 黄桃 塩 カットわかめ	“パリパリいりこせんべい” は、煮干し・わかめ・ごまが入ったカルシウムたっぷりの好評のおやつです
2	木		もちきび入ごはん・かれのいクリームコーン焼・ブロッコリーのおかか和え・豚汁	☆ふかし芋	ヨーグルト	かれのい 豆乳 かつお節 ぶたかた みそ ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 米粉 さといも こんにやく	コーン ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん 青ねぎ	“かれのいクリームコーン焼” は、裏ごしコーンに手作りの豆乳マヨネーズをあわせたものをかけて焼いています。食べやすく人気です
3	金		きつねうどん・マセドアンサラダ・バナナ	オレンジ	☆肉みそおにぎり	油揚げ 鶏もも シーチキン プロセスチーズ 豆乳 ぶたひき肉 みそ	ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 さつまいも 七分つき米 もちむぎ	オレンジ 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり コーン パナナ	“肉みそおにぎり” はみそとてんさい糖で味をつけたひき肉を炊きたてごはんに混ぜたおにぎりです
6	月		お月見カレー・きゅうりとジャコの酢の物・パイン缶	バナナ	☆スイートポテト	牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 みそ しらす干し	七分つき米 もちむぎ じゃがいも さつまいも 米油 てんさい糖 米粉 さつまいも 有塩バター	バナナ 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 バインアップル 塩	6日はお月見なので、お月見カレーにしました
7	火		もちきび入ごはん・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	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さけ かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび 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	毎月の定番メニューです。塩こうじに漬けた鮭がとてもおいしいです
8	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 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 飛魚粉節 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 塩こうじ いりごま てんさい糖 純ココア	バナナ パセリ たまねぎ 青ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり りょくとうもやし カットわかめ オレンジ	“豆腐ナゲット” は水きりした豆腐とひき肉、野菜を混ぜて、揚げています。食べやすく人気です
9	木		もち麦入ごはん・筑前煮・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	ヨーグルト	鶏もも 生揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも こんにやく マカロニ 米油	にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり パナナ	“筑前煮” は根菜を使います。できるだけ柔らかくして食べやすいようにしています
10	金		ロールパン・ポトフ・和風サラダ・もも缶	オレンジ	☆きつねおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 シーチキン 油揚げ	ロールパン じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 いりごま 七分つき米 もちむぎ	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ さいいんげん 刻み昆布 だいこん きゅうり カットわかめ 黄桃 塩	“和風サラダ” は手作りのしょうゆを使った和風ドレッシングで和えています。シーチキンとよく合います
14	火		もち麦入ごはん・豆腐入り松風焼き・ほうれん草とツナのごま和え・きのこ汁・みかん	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 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 てんさい糖 いりごま せんべい	たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん 刻み昆布 だいこん えのきたけ ぶなしめじ みかん	苦手かな…と思う “きのこ汁” にとき卵を入れてみます。食べてくれるかな？
15	水		もちきび入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・納豆和え・バナナ	オレンジ	ヨーグルト	ぶたひき肉 納豆 しらす干し かつお節 ヨーグルト	七分つき米 もちきび じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉	オレンジ さいいんげん こまつな りょくとうもやし にんじん パナナ	“揚げじゃがのそぼろ煮” は素揚げしたじゃが芋に、甘辛く味付けをしたひき肉をからめた人気のメニューです
16	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	☆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	さつまいも スパゲティ 米油 てんさい糖 米粉 七分つき米 いりごま もちむぎ	たまねぎ にんじん ビーマントマトケチャップマトペースト はくさい 乾しいたけ セロリー オレンジ こまつな	“ミートスパゲティ” は近ごろ人気のメニューです
17	金		もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・三色ごま酢和え・豆腐とさつま芋のみそ汁	オレンジ	☆豆乳くずもち	めかじき 油揚げ 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 いりごま さつまいも	オレンジ しょうが にんじん きゅうり だいこん 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ	“めかじきの竜田あげ” はお肉のような食感が好まれる？人気のメニューです
20	月		食パン・ささみのチーズ焼き・エノキ和え・コーンポタージュ	☆ふかし芋	☆牛肉ごぼうおにぎり	鶏ささ身 パルメザンチーズ 豆乳 牛かた	さつまいも 食パン(卵不使用) パン粉 米油 てんさい糖 バター 米粉 七分つき米 もちむぎ	にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい たまねぎ コーン パセリ ごぼう	“コーンポタージュ” は裏ごしコーンと玉ねぎなどの野菜、豆乳で作るスープです。人気です
21	火		もちきび入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・オレンジ	バナナ	☆チーズ蒸しパン	大豆水煮 鶏もも 油揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 プロセスチーズ	七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 米粉	バナナ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり オレンジ	“ひじき豆煮” などの煮ものの料理。実は人気のメニューです
22	水		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	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 米油 せんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 パナナ	毎月の定番 “鯖の煮つけ” はごはんも進む人気のメニューです
23	木		もちきび入ごはん・豚肉と南瓜のつまみ揚げ・土佐和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	オレンジ	ヨーグルト	ぶたかた かつお節 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	オレンジ かぼちゃ こまつな にんじん キャベツ 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ バインアップル 塩	“豚肉と南瓜のつまみ揚げ”、前回好評だったので再登場です
24	金		お 弁 当 の 日	バナナ	せんべい		せんべい	バナナ	年長組～年少組は運動会です
27	月		もち麦入ごはん・高野豆腐の卵とじ・コールスローサラダ・みかん	☆ふかし芋	☆米粉のケーキ	凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン 豆乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 米油 米粉	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	“高野豆腐の卵とじ” はやさしい味で食べやすく人気のメニューです
28	火		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	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 しらす干し 普通牛乳	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 せんべい	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	毎月の定番メニューです
29	水		もち麦入ごはん・かれのい磯辺焼き・キャベツのおかか和え・かき卵汁	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	かれのい かつお節 木綿豆腐 鶏卵 きな粉	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 もち米	あおのり キャベツ にんじん 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	“かれのい磯辺焼” は新メニューです
30	木		もちきび入ごはん・肉じゃが・拌三絲・バナナ	オレンジ	ヨーグルト	牛かた 鶏卵 ヨーグルト	七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 じゃがいも こんにやく はるさめ いりごま	オレンジ にんじん たまねぎ さいいんげん きゅうり パナナ	“拌三絲” は錦糸卵が入った春雨の酢の物です。つるつると食べやすく人気です
31	金		もち麦入ごはん・皮なししゅうまい・ほうれん草ごま和え・油揚げとさつま芋のみそ汁・オレンジ	バナナ	☆カリカリトースト	ぶたひき肉 飛魚粉節 油揚げ みそ	七分つき米 もちむぎ 片栗粉 米粉 いりごま てんさい糖 さつまいも 食パン(卵不使用) バター	バナナ たまねぎ しょうが 乾しいたけ さいいんげん にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ オレンジ	皮に包まず米粉をまがず “皮なししゅうまい” は素材の味が活かたおいしい味です

◇◆ チーズ蒸しパン ◇◆

《 材料 約8個分 》

- ・米粉 200g
- ・てんさい糖 75g
- ・ベーキングパウダー 6g
- ・豆乳 250g
- ・こめ油 30g
- ・チーズ 100g

《 作り方 》

- ① チーズを8mm角くらいの角切りにします。
- ② ボウルに米粉、てんさい糖、ベーキングパウダーを入れて、乾いた泡立て器でぐるぐるとかるく混ぜ合わせます。
- ③ ②のボウルに豆乳を入れて混ぜます。粉っぽさがなくなれば、こめ油を入れ、滑らかになるまで混ぜます。
- ④ 最後に①で切ったチーズを入れて、カップに分け入れます。
- ⑤ 蒸し器で15分ほど蒸し、竹串などでさしてみて、生地がついてこなければ出来上がりです。

卵・乳・小麦不使用
の人気のおやつです。

10月 誕生会お楽しみ献立（予定）

- ・じゃがたらごはん
- ・中華スープ
- ・豆腐ナゲット
- ・オレンジ