

令和 7 年 1 1 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
4	火		もちきび入ごはん・ 鯖煮つけ・イタリアンサラダ・かき卵汁・ もも缶	バナナ	牛乳・せんべい	さばみそプロセスチーズ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	七分つき米 もちきび てんさい糖 米油 片栗粉 せんべい	バナナ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ ももかん づめ	かきたま汁はみんなよく食べてくれてます
5	水		もち麦入ごはん・麻婆豆腐・変わりキンピラ・ みかん	☆ふかし芋	ヨーグルト	木綿豆腐 ぶたひき肉 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 米油 片栗粉 板こんにやく いりごま ごま油	みかん 青ねぎ 乾しいたけ にんじん ごぼう ピーマン みかん	変わりきんぴらにはごぼうや人参、こんにやくのほかにも、ピーマン、シーチキンも入っています
6	木		肉うどん・納豆和え・バナナ	みかん	☆のりおにぎり	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 もちきび	みかん 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 焼きのり	肉うどんも納豆和えも人気のメニューです
7	金		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・オレンジ	☆ふかし芋	☆きな粉おはぎ	ぶたひき肉 しらす干し きな粉	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 てんさい糖 米油 もち米	バナナ 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 オレンジ	さく組、うめ組、さくら組は親子遠足です
10	月		もち麦入ごはん・八宝菜・ポテトサラダ・みかん	バナナ	☆チーズ蒸しパン	ぶたかた 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 片栗粉 じゃがいも てんさい糖 米粉	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ はくさい ピーマン きゅうり みかん	チーズ蒸しパンは毎月ある定番のおやつです
11	火		もちきび入ごはん・かじきの洋風あんかけ・三色ごま酢和え・じゃがたまスープ・パイン缶	オレンジ	☆豆乳くずもち	かじき 油揚げ 鶏卵 豆乳 きな粉	七分つき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 いりごま じゃがいも	オレンジ トマトケチャップ だいこん にんじん きゅうり にら ぶなしめじ たまねぎ パインアップル 缶詰	かじきの洋風あんかけは、かじきのから揚げに、ケチャップとウスターソースで作る洋風のあんをかけています
12	水		もち麦入ごはん・豆腐ハンバーグ・ほうれん草とツナのごま和え・油揚げと南瓜のみそ汁	☆ふかし芋	☆バナナケーキ	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 シーチキン 油揚げ みそ 鶏卵	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 米粉 米油	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ バナナ	バナナケーキは、完熟のバナナで作るとより甘味がありおいしいです
13	木		もちきび入りごはん ・チキンカツ・ボイルキャベツ・さつま芋シチュー	バナナ	ヨーグルト	鶏もも 豆乳 ヨーグルト	七分つき米 もちきび 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 さつまいも 有塩バター	バナナ キャベツ にんじん ぶなしめじ 刻み昆布 たまねぎ エリンギ	さつまいもシチューは、豆乳と米粉で作ります
14	金		もちきび入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも 生揚げ 飛魚粉節 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 板こんにやく 片栗粉 マカロニ 米油 せんべい	にんじん だいこん きゅうり バナナ	おでん風煮は、やさしい味で人気の煮物です
17	月		もち麦入ごはん・肉じゃが・拌三絲・みかん	☆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 もちむぎ 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 せんべい	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり みかん	肉じゃがは人気の定番メニューです
18	火		誕 生 会	バナナ	☆ココアプリン	さけ 鶏もも 鶏卵 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 いりごま 米油 じゃがいも 純ココア	バナナ しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ セロリー 黄桃缶	鮭わかめごはんは前回大好評でした
19	水		焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	オレンジ	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ	中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 七分つき米 もちむぎ いりごま	オレンジ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ トマトケチャップ にら りょくとうもやし ぶなしめじ バナナ こまつな	人気の定番メニューです
20	木		食パン ・ポークビーンズ・コールスローサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	ぶたかた 大豆水煮 シーチキン 豆乳 油揚げ	さつまいも 食パン(卵不使用) 米油 てんさい糖 七分つき米 てんさい糖 いりごま もちむぎ	たまねぎ にんじん カットトマト トマトケチャップ きゅうり キャベツ コーン オレンジ	コールスローサラダは、シーチキンと野菜を手作り豆乳マヨネーズと米酢で作っています
21	金		もち麦入ごはん・カレイのポテト焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	バナナ	ヨーグルト	かれい 豆乳 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	七分つき米 もちむぎ じゃがいも 片栗粉 米油 てんさい糖 いりごま	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	カレイのポテト焼きは新メニューです
25	火		ロールパン・鶏ささみのレモン風味・小松菜のおかか和え・コーンポタージュ	オレンジ	☆のりじゃこおにぎり	鶏ささ身 かつお節 豆乳 しらす干し	ロールパン 片栗粉 米油 てんさい糖 有塩バター 米粉 七分つき米 もちむぎ ごま油	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 刻み昆布 たまねぎ コーン パセリ あおのり	のりじゃこおにぎりは、青のりと甘辛くたいたじゃこをごはんに混ぜて作ります
26	水		もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・にしき和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	さけ 鶏卵 油揚げ みそ 普通牛乳	七分つき米 もちきび 塩こうじ ごま油 せんべい	バナナ キャベツ 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 パインアップル 缶詰	にしき和えは、ごま油で作った炒り卵と野菜を和えます
27	木		もち麦入ごはん・炒り豆腐・スパゲティサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆りんごジャムサンド	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキン 鶏卵 豆乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油 食パン(卵不使用)	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 りんご レモン果汁	生のりんごからジャムを作ってりんごジャムサンドを作ります
28	金		あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・みかん	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 米油 てんさい糖 米粉	バナナ たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく 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 みかん	定番の人気メニューです

11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

・菜種和え
- ・田舎スープ

・もも缶詰

◇◆ 粉ふき芋のじゃこがらめ ◇◆

《 材料 4人分 》

- ・じゃがいも

・ちりめんじゃこ

・ねぎ
- ・水

・しょうゆ

・砂糖

・油
- 3個

20g

1／2本

大さじ2

大さじ1弱

小さじ1

少々

◇◆ 《 作り方 》 ◇◆

- ①

②

③

④
- じゃがいもは皮をむいて1口くらいの大きさに切って、蒸すかゆがくかします。

鍋に油を入れじゃこを軽く炒め、Aの調味料を入れ、少し煮て味を染みこませます。

最後にねぎを入れ、さっと煮ます。

①のじゃが芋とあわせてできあがりです。