

令和 7 年 1 2 月 献 立 表									愛隣こども園	
日	曜		昼食	1 0 時おやつ(低年齢児・乳児)	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	月		もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	高野豆腐 鶏卵 鶏肉 シーチキン 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油 いりごま せんべい	にんじん たまねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり わかめ オレンジ	高野豆腐は優しい味で人気のメニューです	
2	火		もち麦入ごはん・かれいの煮つけ・にしき和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁	みかん	☆豆乳くずもち	かれい 鶏卵 木綿豆腐 みそ 豆乳 きな粉	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	みかん しょうが キャベツ にんじん きゅうり 青ねぎ わかめ えのきたけ	カレイの煮つけは新メニューです	
3	水		もちきび入ごはん・すき焼き風煮・マカロニサラダ・みかん	バナナ	ヨーグルト	牛かた 厚揚げ 鶏ささみ 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	七分つき米 もちきび 米油 てんさい糖 こんにゃく ぶ マカロニ	バナナ にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり みかん	すき焼き風煮は野菜たっぷり、苦手な子も多いメニューです。人気のマカロニサラダと合わせています。	
4	木		もち麦入ごはん・鶏肉のみそ漬け焼・柿入りごま酢和え・豆腐とわかめのすまし汁	オレンジ	☆チーズ蒸しパン	若鶏もも みそ 油揚げ 木綿豆腐 プロセスチーズ 豆乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 いりごま 米粉 米油	オレンジ みかん 青ねぎ にんじん きゅうり だいこん かき えのきたけ わかめ	いつものごま酢和えに、今津特産で旬の富有柿を入れます	
5	金	【きく】もちつき	きつねうどん・ポテトサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆肉みそおにぎり	油揚げ 鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 ぶたひき肉 みそ	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 七分つき米 もちむぎ	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり バナナ	手作りの豆乳マヨネーズで作ったポテトサラダは人気メニューです	
8	月		もちきび入ごはん・おでん風煮・春雨サラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆バリバリいりこせんべい	鶏もも 厚揚げ 飛魚粉節 シーチキン 煮干し	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 はるさめ 米油 米粉 いりごま ごま油	にんじん だいこん きゅうり バナナ わかめ	バリバリいりこせんべいは、ポリポリとスナック感覚で食べられる人気のおやつです	
9	火		もち麦入ごはん・大豆とじゃこの天ぷら・小松菜のおかか和え・かき卵汁	みかん	牛乳・せんべい	大豆水煮 しらす干し 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ 米粉 米油 てんさい糖 片栗粉 せんべい	みかん ぶなしめじ たまねぎ にんじん ゆでさやいんげん こまつな りょうとうもやし 青ねぎ	週に1回大豆、大豆製品を使った給食にしています	
10	水		ロールパン・ポトフ・菜種和え・パイン缶	オレンジ	☆わかめおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 飛魚粉節	ロールパン じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 米油 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 さやいんげん 刻み昆布 ブロッコリー きゅうり パインアップル缶詰 わかめごはんのもと(グルタミン酸ナトリウム不使用)	肉団子が入ったポトフは人気です	
11	木		もちきび入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・みかん	バナナ	☆柿ケーキ	鶏もも 油揚げ シーチキン プロセスチーズ 豆乳 鶏卵	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 米粉	バナナ 切干しいたけ こんにゃく にんじん 乾しいたけ きゅうり コーン粒 みかん 柿	マセドアンサラダは角切り野菜とチーズの入ったサラダです。人気メニューです	
12	金		もち麦入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・油揚げと大根のみそ汁	☆ふかし芋	ヨーグルト	さけ 油揚げ みそ ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖	にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ だいこん わかめ ぶなしめじ	定番の給食メニューです	
15	月		もちきび入ごはん・五目豆煮・コールスローサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆きなこサンド	大豆水煮 鶏もも シーチキン 豆乳 きな粉	さつまいも 七分つき米 もちきび 片栗粉 こんにゃく てんさい糖 米油 食パン(卵不使用)	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ きゅうり キャベツ コーン粒 バナナ	きなこサンドは、きな粉とてんさい糖を豆乳でのばしてクリーム状にしたものをはさんでいます。	
16	火	【フォーク】	ミートスパゲッティ・卵ふわふわスープ・みかん	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	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 米油 てんさい糖 米粉 七分つき米 もちむぎ ごま油	バナナ たまねぎ にんじん ビーマン 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 みかん あおのり	人気メニュー上位になりそうな程、みんな大好きな麺料理です	
17	水		もち麦入ごはん・めかじきのかば焼き・エノキ和え・油揚げとじゃが芋のみそ汁	☆ふかし芋	ヨーグルト	めかじき 油揚げ みそ ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも	しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ わかめ ぶなしめじ	めかじきのかば焼きは新メニューです	
18	木		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	バナナ	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	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	人気の定番給食メニューです	
19	金		誕 生 会	みかん	☆ココアプリン	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも かつお節 豆乳 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	七分つき米 じゃがいも 米ぬか油 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 バター 米粉 純ココア	みかん パセリ しょうが こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 たまねぎ コーン粒	今回の誕生会は人気のメニューが集まった献立です	
22	月		もち麦入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・きのこ汁	☆ふかし芋	☆かぼちゃもち	さば みそ プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 きな粉	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン粒 ぶなしめじ えのきたけ まいだけ 青ねぎ だいこん かぼちゃ	冬至ということでかぼちゃを使ったおやつにしました	
23	火	【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	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 わかめ きゅうり 刻み昆布	毎月の定番の給食メニューです	
24	水		もちきび入ごはん・トンカツ・ボイルキャベツ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・もも缶	みかん	☆米粉ケーキ	ぶたヒレ みそ 木綿豆腐 鶏卵 豆乳	七分つき米 もちきび パン粉 米粉 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま じゃがいも	みかん キャベツ にんじん きゅうり 青ねぎ わかめ えのきたけ 黄桃缶	米粉ケーキは、ふわふわのケーキで人気です	
25	木		もち麦入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・スパゲッティサラダ・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	厚揚げ ぶたひき肉 鶏ささみ 鶏卵 豆乳 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ じゃがいも てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油 せんべい	オレンジ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり バナナ	厚揚げと野菜のそぼろ煮は優しい味で食べやすいです	
26	金	【スプーン】	たまご&キャベツツナサンド・豆乳クリームシチュー・みかん	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	シーチキン 豆乳 鶏卵 鶏もも 油揚げ	さつまいも 食パン(卵不使用) 米油 てんさい糖 じゃがいも 米粉 七分つき米 いりごま もちむぎ	キャベツ にんじん たまねぎ みかん	珍しいサンドパンの昼食です。	

12月 誕生会お楽しみ献立（予定）	
・じゃがたらごはん	・小松菜おかか和え
・鶏からあげ	・コーンポタージュ

《粉ふき芋のじゃこがらめ》 4人分

- ・じゃが芋 3個
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・ねぎ 1/2本
- ・だし汁 80cc
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・みりん 大さじ1強
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 少々

- ①じゃが芋は皮をむき、一口大に切ってゆがく。
 - ②その間別鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、調味料で甘辛く煎ってからだし汁を加えて煮る。
 - ③じゃが芋がゆがけたら水気をきり、粉ふき芋にしてから②を加えてもう一度混ぜ返す。
 - ④最後に小口切りにした葱をちらして出来上がり！
- ＊サラダ油の代わりにごま油を使うと、香りがよくじゃこだけご飯に混ぜてじゃこ飯にしても美味しいです。

調味料はじゃが芋の大きさに変わりますので、調整してください。