

# 令和8年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
6	火	もちきび入ごはん・鶏じゃが・春雨サラダ・みかん	☆ふかし芋	ヨーグルト	鶏もも シーチキン 豆乳 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 ジャガイモ 板こんにゃく はるさめ	にんじんたまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり みかん	鶏肉を使った鶏じゃがは人気です
7	水	七草鶏だんごうどん・マセドアンサラダ・バナナ	みかん	☆牛肉ごぼうおにぎり	鶏ひき肉 シーチキン プロセスチーズ 豆乳 牛かた	ゆでうどん ジャガイモ 米油 てんさい糖 さつまいも 七分つき米 もちむぎ	みかんにんじん七草 乾しいたけ きゅうり コーン バナナ ごぼう	七草を鶏団子に使い、行事食を味わいます。
8	木	もち麦入ごはん・麻婆豆腐・コールスローサラダ・もも缶	☆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 豆乳 プロセスチーズ	さつまいも 七分つき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉 米粉	青ねぎ 乾しいたけ にんじん きゅうり キャベツ コーン 黄桃缶	麻婆豆腐は人気メニューです
9	金	もちきび入ごはん・かれいの磯辺焼き・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみぞ汁	バナナ	牛乳・せんべい	かれいかつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分つき米 もちきび てんさい糖 ジャガイモ せんべい	バナナ あおのり こまつな にんじん りょくどう もやし 青ねぎ カットわかめ えのきだけ	かれいの磯辺焼きは前回大好評でした
13	火	もち麦入ごはん・めかじきの竜田あげ・三色ごま酢和え・白菜と豆腐のみぞ汁	☆ふかし芋	ヨーグルト	めかじき 木綿豆腐 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 いりごま	しょうが にんじん きゅうり だいこん はくさいえのきだけ カットわかめ 青ねぎ	めかじきの竜田あげは人気メニューです
14	水	ロールパン・ポトフ・しらす和え・りんごのコンポート	バナナ	☆のりおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し	ロールパン ジャガイモ 片栗粉 いりごま てんさい糖 七分つき米 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 りょくどうもやしりんご 焼きのり	りんごのコンポートは新メニューです
15	木	誕生会	☆ふかし芋	☆ココアプリン	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	さつまいも 七分つき米 ジャガイモ 米油 もちむぎ ごま油 てんさい糖 純ココア	バセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり 乾しいたけ もしく 青ねぎ りょくどうもやしみかん	鶏肉のアップルジンジャー焼きは新メニューです
16	金	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・バナナ	みかん	牛乳・せんべい	大豆水煮 鶏もも 油揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 ジャガイモ 米油 せんべい	みかんにんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり バナナ	定番メニューです
19	月	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶	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 バインアップ缶詰	「おいしかったー」の声がもらえる定番人気メニューです
20	火	もち麦入ごはん・鶏肉とかぶのクリーム煮・スパゲッティサラダ・苺	☆ふかし芋	☆米粉ケーキ	鶏もも 豆乳 シーチキン 鶏卵	さつまいも 七分つき米 もちむぎ さつまいも 米粉 スパゲッティ 米油 てんさい糖	たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 きゅうり いちご	鶏肉とかぶのクリーム煮は新メニューです
21	水	もちきび入ごはん・肉豆腐・拌三絲・みかん	バナナ	☆大学芋	木綿豆腐 牛かた 鶏卵	七分つき米 もちきび てんさい糖 板こんにゃく はるさめ 米油 いりごま さつまいも	バナナ たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ ごぼう にんじん きゅうり みかん	拌三絲は錦糸卵が入った春雨の酢のものです。人気メニューです
22	木	しょうゆラーメン・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆ひじきおにぎり	ぶたかた 鶏卵 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ 鶏もも	さつまいも 中華めん(卵不使用) こま油 てんさい糖 七分つき米 米油 もちむぎ	にんじん コーン 青ねぎ りょくどうもやし カットわかめ こまつな バナナ 乾ひじき	しょうゆラーメンも納豆和えも好評のメニューです
23	金	もち麦入ごはん・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ぞ汁	みかん	牛乳・せんべい	さけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖 ジャガイモ せんべい	みかんにんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきだけ	定番の魚料理です
26	月	食パン・チキンカツ・土佐和え・コーンポタージュ・パイン缶	バナナ	☆きつねおにぎり	鶏もも かつお節 豆乳 油揚げ	食パン(卵不使用) 米粉 パン粉 米油 てんさい糖 バター 七分つき米 いりごま もちむぎ	バナナ こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 たまねぎ コーン バセリ バインアップ缶詰	3時のおやつのきつねおにぎりは、甘辛く炊いた油揚げをごはんに混ぜています。好評です
27	火	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・油揚げと大根のみぞ汁	☆ふかし芋	ヨーグルト	さば みそ プロセスチーズ 豆乳 油揚げ ヨーグルト	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 米油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 青ねぎ だいこん カットわかめ ぶなしめじ	鯖の煮つけは、定番の人気メニューです
28	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・バナナ	みかん	☆豆乳くずもち	ぶたひき肉 しらす干し 豆乳 きな粉	七分つき米 もちむぎ はるさめ 片栗粉 ジャガイモ てんさい糖 米油	みかんたまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しこのじ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	豆乳くずものは、豆乳で作るくずもち風のおやつです。人気メニューです
29	木	もちきび入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・みかん	バナナ	☆パリパリいりこせんべい	鶏もも 厚揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 無糖	七分つき米 もちきび てんさい糖 ジャガイモ 板こんにゃく 片栗粉 マカロニ 米油 いりごま ごま油	バナナ にんじん だいこん きゅうり みかん カットわかめ	手作りの豆乳マヨネーズを使ったサラダはどれも人気です
30	金	もち麦入ごはん・豆腐ハンバーグ・エノキ和え・かき卵汁・苺	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 鶏卵 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 せんべい	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ ぶなしめじ いちご	かきたま汁は卵の入ったすまし汁です。人気です。

## 《肉豆腐》 約4人分

### 1月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- じゃがたらごはん
- 鶏肉のアップルジンジャー焼き
- にしき和え
- もずくスープ
- みかん

- 牛肉 200g
  - 木綿豆腐 1丁
  - 玉ねぎ 1個
  - しめじ 1/2パック
  - ごぼう 1本
  - つきこんにゃく 1/2袋
  - ねぎ 1本
- ① 玉ねぎは8mm幅くらいに切ります。ごぼうはささがきにし、水につけておきます。
- ② しめじは石づきを取り、長いようなら半分に切ります。
- ③ 豆腐は1/16くらいの大きさに切り、牛肉は2cm幅くらいに切ります。
- ④ こんにゃくは下茹でしておきます。葱は薄く斜め切りします。
- ⑤ 鍋にだし汁(少なめ)を入れ、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、こんにゃくを順に入れ煮ます。
- ⑥ 調味料を加え、牛肉、豆腐を入れ、しばらく煮ます。味を整えてできあがりです。
- ※ 調味料は目安です。ご家庭で調整してください。

【 調味料…・しょうゆ大さじ2・酒、みりん大さじ1・砂糖大さじ1強・だし汁】