


令和 8 年 2 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
2	月		鬼面カレー・じゃこの酢の物・もも缶	みかん	☆豆乳くずもち	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 大豆水煮 しらす干し 豆乳 きな粉	七分つき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 米粉 さつまいも 片栗粉	みかん 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 ブロッコリー キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 黄桃缶	あいりんカレーを使って鬼の顔のカレーを作ります。
3	火		☆お弁当 (わかめごはん・鶏肉の塩麴焼・オムレツ・ポテトサラダ・スパゲティ・苺)	バナナ	ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	七分つき米 もちむぎ 塩こうじ じゃがいも 米油 てんさい糖 スパゲティ	バナナ にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ トマトケチャップ いちご わかめごはんのもと(グルタミン酸ソーダ不使用)	お店ごっこの日です。給食室もお弁当を作って参加します。
4	水		もちきび入ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・豆腐とじゃが芋のみそ汁	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば みそ プロセスチーズ 豆乳 木綿豆腐 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 米油 じゃがいも せんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 青ねぎ カットわかめ ぶなしめじ	鯖の煮つけは人気メニューです
5	木		誕 生 会	バナナ	☆ココアプリン	プロセスチーズ しらす干し 牛ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 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 パン粉 てんさい糖 純ココア	バナナ パセリ たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 青ねぎ だいこん バインアップル缶詰	ハンバーグはケチャップ風味のハンバーグを作ります。
6	金		肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆のりおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 七分つき米 もちむぎ	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	人気の麺&和えものです。
9	月		食パン・ポトフ・しらす和え・もも缶	☆ふかし芋	☆ひじきおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 油揚げ	さつまいも 食パン(卵不使用) じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 七分つき米 米油 もちむぎ	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 黄桃缶 乾ひじき	ひじきおにぎりは鶏肉とひじきを甘辛く味付けしたものを炊き立てごはんに混ぜて作っています。
10	火		もち麦入ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・和風サラダ・かき卵汁	バナナ	ヨーグルト	ぶたひき肉 シーチキン 木綿豆腐 鶏卵 ヨーグルト	七分つき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 片栗粉 いりごま	バナナ さやいんげん だいこん にんじん きゅうり カットわかめ 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	揚げじゃがのそぼろ煮は人気メニューです
12	木		もちきび入ごはん・高野豆腐の卵とじ・コールスローサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆パリパリいりこせんべい	高野豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 シーチキン 豆乳 煮干し	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 米油 米粉 いりごま ごま油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ コーン バナナ カットわかめ	高野豆腐の卵とじは人気メニューです
13	金		もち麦入ごはん・鯖のつけ焼き・ほうれん草おかか和え・たっぷり根菜汁	みかん	牛乳・せんべい	さわら みそ かつお節 油揚げ 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 さつまいも ごんにゃく せんべい	みかん しょうが にんじん ほうれんそう はくさい だいこん ごぼう 青ねぎ	根菜汁は、芋や大根などの根菜を入れた具沢山のみそ汁です。
16	月		もちきび入ごはん・かれの煮付け・マセドアンサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・苺	☆ふかし芋	☆きなこトースト	かれい シーチキン プロセスチーズ 豆乳 油揚げ みそ きな粉	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも 米油 食パン(卵不使用) パター	しょうが にんじん きゅうり コーン はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ いちご	きなこトーストはきなこ、てんさい糖、バターを混ぜたクリームを食パンにぬって焼いて作ります。
17	火		もち麦入ごはん・豆腐ナゲット・土佐和え・卵ふわふわスープ	バナナ	ヨーグルト	木綿豆腐 鶏ひき肉 かつお節 鶏卵 パルメザンチーズ ヨーグルト	七分つき米 もちむぎ 米粉 米油 塩こうじてんさい糖	バナナ たまねぎ 青ねぎ にんじん こまつな キャベツ 刻み昆布 はくさい 乾しいたけ セロリ	豆腐ナゲットは豆腐を入れることでふわふわの食感になり、食べやすく人気です。
18	水		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・りんごのコンポート	みかん	☆バナナケーキ	ぶたひき肉 しらす干し 鶏卵	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 米粉	みかん 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 りんご バナナ	毎月ある人気の定番メニューです。
19	木		焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 油揚げ	さつまいも 中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 七分つき米 いりごま もちむぎ	にんじん ビーマン 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	人気の組み合わせ定番メニューです。
20	金		もち麦入ごはん・おでん風煮・スパゲッティサラダ・みかん	バナナ	牛乳・せんべい	鶏もも 厚揚げ シーチキン 鶏卵 豆乳 普通牛乳	七分つき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 板こんにゃく 片栗粉 スパゲティ 米油 せんべい	バナナ にんじん だいこん きゅうり みかん	スパゲッティサラダは人気です。
24	火		ロールパン・ポークビーンズ・ほうれん草とツナのごま和え・パイン缶	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	ぶたかた 大豆水煮 シーチキン しらす干し	ロールパン 米油 てんさい糖 いりごま 七分つき米 もちむぎ ごま油	バナナ たまねぎ にんじん カットトマト トマトケチャップ ほうれんそう キャベツ 刻み昆布 バインアップル缶詰 あおのり	のりじゃこおにぎりは甘辛く煮たちりめんじゃこを青のりを炊き立てごはんに混ぜて作っています。
25	水		もちきび入ごはん・鮭のみそ漬け焼・にしき和え・豆腐のすまし汁	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	さけ みそ 鶏卵 木綿豆腐 プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 七分つき米 もちきび てんさい糖 ごま油 米粉 米油	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ 青ねぎ カットわかめ たまねぎ	鮭の塩こうじ焼きも好きですが、みそ漬け焼きも人気です。
26	木		もち麦入ごはん・酢鶏・春雨サラダ・バナナ	みかん	ヨーグルト	鶏もも シーチキン 豆乳 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 はるさめ	みかん たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ 乾しいたけ キャベツ きゅうり バナナ	春雨を使ったサラダは人気です。
27	金		もちきび入ごはん・皮なししゅうまい・三色ごま酢和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・苺	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	ぶたひき肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 七分つき米 もちむぎ 片栗粉 米粉 てんさい糖 いりごま じゃがいも せんべい	たまねぎ しょうが 乾しいたけ さやいんげん にんじん きゅうり だいこん 青ねぎ カットわかめ えのきたけ いちご	皮を使わない、皮なししゅうまいは簡単でおいしく、食べやすいです。

《 豆腐ナゲット 》 4人分

2月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

・じゃがたらごはん

・きのこ汁

・ハンバーグ

・パイン缶

・ボイル野菜

- ・木綿豆腐 1丁

・鶏ひき肉 140g

・玉ねぎ 1/3個

・人参 1/2本

・葱 1本ほど

・塩 ふたつまみ

・洋風だし 小さじ1

・片栗粉 大さじ3強

- ① 豆腐は重石をし、水切りしておきます。

② 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、レンジで加熱し、冷ましておきます。

③ ねぎは小口切りにします。

④ 水切りした豆腐、鶏ひき肉と②と③の野菜、片栗粉を入れてよくこねます。
味付けは洋風だしと塩をいれます。

⑤熱した揚げ油に、小判型、または丸型にした④を入れて揚げれば出来上がりです。
☆ 塩の代わりに塩こうじ(大さじ2くらい)をいれてもおいしくなります。
※ 調味料は目安です。ご家庭での調整をお願いいたします。