



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	金	麦ごはん 擬製豆腐 マカロニサラダ キャベツとしめじの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
2	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
4	月	振替休日			
5	火	麦ごはん 魚の洋風焼き ブロッコリーのごま和え レタススープ りんご	粥 煮魚 ボイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン ミロミルク
6	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ひじきの煮物 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	粥 キャベツ煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
7	木	中華丼 グリーンサラダ わかめともやしの味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
8	金	麦ごはん クリームシチュー かにかまサラダ フルーツポンチ チーズ	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルー豆乳	たぬきうどん
9	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
11	月	きつねうどん かぼちゃの天ぷら 煮豆 みかん	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
12	火	麦ごはん 煮魚 ハムサラダ もやしとにんじんの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	お好み焼き お茶
13	水	麦ごはん 焼肉 おからの煮物 ほうれん草と麩の味噌汁 りんご	粥 根菜煮 おから煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
14	木	カレーライス コールスローサラダ わかめとしめじの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
15	金	麦ごはん 治部煮 きゅうりの塩昆布和え 納豆 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ピザトースト お茶
16	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
18	月	麦ごはん 鮭の和風香味ソース オーロラサラダ 白菜としいたけの味噌汁 りんご	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	マーラーカオ お茶
19	火	天津飯 もやしのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト
20	水	お誕生日メニュー ★パン チーズハンバーグ ボイルブロッコリー ミニトマト 豆乳クラムチャウダー みかん★		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ お茶
21	木	豚丼 クイックサラダ 大根と麩の味噌汁 りんご	粥 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
22	金	麦ごはん レバーのからあげ ごぼうサラダ ワンタンスープ みかん	粥 根菜煮 かぼちゃ煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	プチケーキ 小魚 牛乳
23	土	勤労感謝の日			
25	月	麦ごはん さば味噌煮 磯和え 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツのお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フライドポテト お茶
26	火	マーボーうどん ゆでたまご ほうれん草のフレーク和え パナナ	煮込みうどん ほうれん草のおひたし フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
27	水	麦ごはん 牛肉とレンコンの味噌炒め ポテトサラダ わかめともやしのスープ りんご	粥 根菜煮 マッシュポテト スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ウエハース
28	木	麦ごはん ポパイオムレット 大根の漬物 納豆 豚汁 みかん	粥 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
29	金	麦ごはん 鶏のからあげ みかんときゅうりの和え物 白菜としめじの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ふかしいも お茶
30	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



擬製豆腐

擬製豆腐は豆腐が主役の料理です。豆腐を使って卵焼きに見せることから「擬製」の名前がついたといわれています。子どもたちの好きな甘じょっぱい味付けで、野菜をみじん切りにするので、野菜が苦手な子も食べやすいと思います。蒸し器がない場合は、オープンや卵焼き器でも作る方法があるそうです。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・鶏ひき肉 15g
- ・にんじん 3.5g
- ・しいたけ 3.5g
- ・たまねぎ 9g
- ・しょうが 0.28g
- ・グリーンピース 3g
- ・みりん 1.75g
- ・砂糖 2.8g
- ・塩 0.1g
- ・しょうゆ 4.55g
- ・木綿豆腐 33g
- ・卵 13.3g

【作り方】

- ①にんじん、しいたけ、たまねぎをみじん切りにする。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く重しをして水気を切る。
- ③鶏ひき肉、みじん切りにした野菜、しょうがを調味料で煮る。
- ④ほぐした豆腐、溶き卵に③を混ぜ、グリーンピースも加えて型に流す。蒸し器で卵に火が通るまで蒸す。