



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ	
1	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
3	月	憲法記念日				
4	火	みどりの日				
5	水	子どもの日				
6	木	天津飯 ポテトチップサラダ キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー	
7	金	麦ごはん 焼肉 クイックサラダ チャプスイ バナナ	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
8	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
10	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 春キャベツの塩昆布和え わかめと長ねぎの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
11	火	パン マカロニグラタン 温野菜 レタススープ バナナ	パン粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	
12	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ほうれん草の胡麻和え キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト	
13	木	カレー みかんときゅうりの和え物 もやしと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	
14	金	ミートソーススパゲティ ポイルウインナー ポイルブロッコリー キャベツスープ バナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
15	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
17	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ジャーマンポテトサラダ チンゲン菜の澄まし汁 メロン	粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
18	火	麦ごはん はんぺんのチーズ磯辺揚げ ビクルス 納豆 長ねぎとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ	
19	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 キャベツのおかか和え わかめともやしの味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
20	木	お誕生日メニュー 菜飯 チーズハンバーグ にんじんとフルーツのサラダ 春雨スープ メロン		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス	
21	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしのカレードレッシング 切り干し大根の味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 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	
22	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
24	月	たぬきうどん ポイルウインナー 煮豆 オレンジ	野菜煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
25	火	パン ツナ入り卵焼き 春雨サラダ 玉ねぎと人参のスープ バナナ	パン粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	いなりずし お茶	
26	水	牛そぼろ丼 ほうれん草の塩昆布和え 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット りんごジュース	小魚 鉄ミルク	
27	木	ハヤシライス 大根サラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	シリアル入り 手作りヨーグルト	
28	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ ナムル風煮びたし 玉ねぎとしいたけの味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶	
29	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
31	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 磯和え 納豆 長ねぎと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	

※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



◎チンゲン菜の澄まし汁◎

チンゲン菜は結球しないはくさいの仲間で、1972年の日中国交回復をきっかけに始まった中国野菜ブームにより、一般的に食べられるようになりました。下茹でせずに調理ができるという特徴があり、肉厚の莖の歯ざわりがよく、甘みがたっぷりあり、荷崩れしないので炒め物にも向いています。

【材料(3～5歳児1人分)】

- ・だし汁 113g
- ・食塩 0.1g
- ・しょうゆ 0.9g
- ・しいたけ 4g
- ・チンゲン菜 34g
- ・なると 5.6g

【作り方】

- ①しいたけをスライス、チンゲン菜を1cm幅、なるとを縦半分に切り斜めに切る。
- ②だし汁を火にかけ沸騰したらチンゲン菜としいたけを入れる。
- ③なるとをいれ味を整える。

