



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	火	クリームスパゲティ ポイルウインナー ポイルブロッコリー 豆腐の中華スープ バナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	ブルー 鉄ミルク	フルーチェ
2	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 なすのケチャップ煮 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
3	木	麦ごはん 手作りハンバーグ ポテトチップサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 豆乳	ピザトースト 牛乳
4	金	麦ごはん チリコンカン キャベツのフレーク和え 長ネギと生揚げの味噌汁 バナナ	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	たぬきうどん
5	土	おにぎり ポイルウインナー 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
7	月	麦ごはん 魚の甘酢あん もやしのナムル わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 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
8	火	パン ポパイオムレット マカロニサラダ コーンスープ バナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
9	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ピーナッツ和え キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	フチケーキ 牛乳
10	木	カレー ミモザサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 メロン	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト
11	金	マーボー丼 ごぼうサラダ わかめともやしの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
12	土	おにぎり ポイルウインナー 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
14	月	麦ごはん 鯖の塩焼き おからの煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 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
15	火	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー 煮豆 バナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	ミニゼリー 豆乳	ジャムパン 牛乳
16	水	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツゼリー
17	木	親子丼 オーロラサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 バナナ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
18	金	☆☆ お誕生日メニユー ☆☆			
		えだまめじゃこごはん うずらの卵のミートローフ 千切りキャベツ チーズ チンゲン菜と豆腐のスープ メロン		ビスケット 豆乳	ロールケーキ お茶
19	土	おにぎり ポイルウインナー 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
21	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
22	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ オニオンスープ バナナ	パン粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳
23	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ みかんときゅうりの和え物 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ウエハース 飲む手作りヨーグルト
24	木	キーマカレー ほうれん草の塩昆布和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー お茶
25	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	ポップコーン お茶
26	土	おにぎり ポイルウインナー 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
28	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ ポテトサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 じゃがいも煮 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
29	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 チーズ バナナ	野菜煮込みにゅうめん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
30	水	麦ごはん 干草焼き キャベツとわかめの甘酢和え 納豆 たまねぎとしいたけの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	マーラーカオ 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

食育だより



【チリコンカン】

肉と豆などの野菜をトマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込んだ、スパイシーな料理です。スペイン語で唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)を意味する「チリ・コン・カルネ」が語源のメキシコ料理由来のアメリカの郷土料理です。ピリッとした味付けが特徴の料理ですが給食では辛さを極力抑えて子供でも食べやすい味付けとなっています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料(3~5歳児1人分)】

- ・オリーブ油 2g
- ・牛ひき肉 18g
- ・豚ひき肉 18g
- ・玉ねぎ 35g
- ・大豆(水煮) 20g
- ・水 11g
- ・コンソメ 1.4g
- ・食塩 0.1g
- ・ケチャップ 11g
- ・カレー粉 0.4g
- ・こしょう 少々
- ・グリーンピース 11g

【作り方】

- ①玉ねぎを1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油をひき、ひき肉と玉ねぎを炒める。
- ③大豆、水を入れる。
- ④調味料を入れて味を調える。
- ⑤グリーンピースを入れる。

