



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	木	マーボーナス丼 オーロラサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 メロン	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳
2	金	麦ごはん 豚カツ 干切りキャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え わかめとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
3	土	おにぎり ポイルウインナー 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
5	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ひじきの煮物 納豆 ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 人参煮 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
6	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 春雨サラダ わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	スティックパン 牛乳
7	水	七夕そうめん ポイルウインナー 煮豆 すいか	野菜煮込みにゅうめん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	七夕ゼリー りんごジュース
8	木	夏野菜カレー フレーク和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
9	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの漬物 納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 すいか	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
10	土	おにぎり ポイルウインナー 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
12	月	ひやししためきうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 チーズ オレンジ	野菜煮込みうどん フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
13	火	パン ツナ入り卵焼き ジャーマンポテトサラダ キャベツスープ パナナ	パン粥 大豆煮 スープ じゃがいも煮 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
14	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ナムル風煮込み トマトと卵のスープ パイナップル	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
15	木	豚丼 みかんときゅうりの和え物 もやしとねぎの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ牛乳
16	金	麦ごはん 肉じゃが 五目納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	揚げパン 牛乳
17	土	おにぎり ポイルウインナー 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
19	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴら ほうれん草と油揚げの味噌汁 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 牛乳
20	火	☆☆お誕生日×ニュー☆☆ カレーピラフ チキンステーキ照り焼きソース ポイルブロッコリー ミニトマト 冬瓜のスープ すいか		かみかみ昆布 鉄ミルク	ロールケーキ カルピス
21	水	ひやむぎ かぼちゃの天ぷら 煮豆 チーズ パナナ	野菜煮込みにゅうめん フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
22	木	海の日			
23	金	スポーツの日			
24	土	おにぎり ポイルウインナー 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
26	月	麦ごはん サバの味噌煮 クイックサラダ キャベツとしめじの味噌汁 パイナップル	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
27	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
28	水	麦ごはん チャプチェ ごぼうサラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	かき氷
29	木	ハッシュドビーフ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	フルーチェ お茶
30	金	麦ごはん 手作りハンバーグ にんじんとフルーツのサラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 なし	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶
31	土	おにぎり ポイルウインナー 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

※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



冬瓜のスープ

トウガンはウリ類なかでも大型で果肉は白く、さっぱりした味です。皮がかたくて厚いので長く保存がきき、夏に収穫したものが冬までもつことから『冬瓜』の名がつけました。いったん下茹でしてから使うと青くさがなくなり、味のしみ込みもよくなります。おいしいスープやだし汁、うまみの出るえびや貝柱、骨付きの鶏肉などと煮ると味がしみ込んで美味しくなります。

〈材料(3~5歳児1人分)〉

- ・しいたけ 3g
- ・小松菜 14g
- ・冬瓜 50g
- ・ほたて 6g
- ・水 113g
- ・中華だし 0.3g
- ・食塩 0.3g
- ・しょうゆ 1.9g

〈作り方〉

- ①しいたけをスライス状に、小松菜は3×5cm幅に、冬瓜は煮崩れしやすいので厚め(2~3cm幅)にいちょう切りにする。
- ②鍋に水、冬瓜をいれ火にかける。
- ③冬瓜が柔らかくなったらほたて、しいたけ、小松菜をいれる。
- ④具材に火が通ったら調味料をいれ味を調える。

