



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	水	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 オクラ納豆 具だくさんの味噌汁 バナナ	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	かき氷	
2	木	なすのキーマカレー スパゲッティサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	小魚 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳	
3	金	麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 梨	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
4	土	おにぎり ボイルウインナー 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	
6	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
7	火	麦ごはん はんぺんフライ ひじきの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 梨	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
8	水	肉みそうどん ボイルウインナー きゅうりのさっぱり漬け バナナ	煮込みうどん 煮魚 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	いなりずし お茶	
9	木	中華丼 キャベツのおかか和え 長ねぎとなめこの味噌汁 梨	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
10	金	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 かぼちゃサラダ 味付け海苔 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	かき氷	
11	土	おにぎり ボイルウインナー 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	
13	月	麦ごはん 魚の甘酢あん 春雨サラダ わかめとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
14	火	パン ポパイオムレット ジャーマンポテトサラダ キャベツスープ バナナ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
15	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 大根サラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	小魚 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
16	木	ハッシュドビーフ コールスローサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
17	金	<b>お誕生日メニュー</b> ★キャロットピラフ チーズハンバーグ ボイルブロッコリー バターコーン レタススープ 梨★			かみかみ昆布 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
18	土	おにぎり ボイルウインナー 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	
20	月	<b>敬老の日</b>				
21	火	麦ごはん スパニッシュオムレット きんぴら 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	カステラ 牛乳	
22	水	麦ごはん 焼肉 ほうれん草の塩昆布和え クッパ風スープ バナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 粥	ブルーン 豆乳	プチケーキ 牛乳	
23	木	<b>秋分の日</b>				
24	金	ツナトマトスパゲティ ボイルウインナー チーズ わかめともやしのスープ ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	小魚 鉄ミルク	おにぎり お茶	
25	土	おにぎり ボイルウインナー 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	
27	月	麦ごはん 魚のおろし煮 さつまの甘煮 もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	焼きそば お茶	
28	火	麦ごはん 鶏の唐揚げ オーロラサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
29	水	ひやしたぬきうどん ボイルウインナー フレーク和え バナナ	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ピーナッツパン 牛乳	
30	木	マーボー丼 きゅうりの塩昆布和え ほうれん草ともやしの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	小魚 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳	

## 食育便り



### オーロラサラダ

日本のオーロラソースはケチャップとマヨネーズを合わせたものです。オーロラサラダは子どもたちに人気のあるメニューです。ぜひご家庭でも作られてみてはいかがでしょうか。

#### 【材料(3~5歳児1人分)】

- ・春雨 5.6g
- ・人参 5g
- ・きゅうり 10g
- ・ハム 5g
- ・塩 0.1g
- ・マヨネーズ 5g
- ・ケチャップ 3.3g
- ・砂糖 0.1g

#### 【作り方】

- ①春雨を規定時間茹でる。
- ②人参、きゅうり、ハムを千切りにし、人参を茹でる。
- ③春雨、人参は茹であがったら冷却し、よく水を切る。
- ④材料を全てボウルにいれ、塩、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖で調味する。

