



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 白菜としいたけの味噌汁 バナナ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
2	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 いちご	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	ミニゼリー ビスケット 牛乳
3	木	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけのスープ みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	スティックパン 牛乳
4	金	麦ごはん 手作りハンバーグ フレーク和え キャベツと生揚げの味噌汁 いちご	粥 煮魚 ほうれん草 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
5	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー たくあん バナナ お茶	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶
7	月	きつねうどん ポイルウインナー 煮豆 チーズ みかん	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶
8	火	パン 野菜のキッシュ ごぼうサラダ 白菜としめじのスープ いちご	パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
9	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの漬物 ほうれん草と油揚げの味噌汁 バナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	カステラ 牛乳
10	木	キーマカレー 春雨サラダ 具だくさんの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	プチケーキ 牛乳
11	金	建 国 記 念 の 日			
12	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい お茶
14	月	麦ごはん 魚の洋風焼き きんぴら 味付け海苔 長ねぎとえのきの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ミニパン 牛乳
15	火	麦ごはん ポパイオムレット 五目納豆 キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
16	水	ハッシュドビーフ オーロラサラダ わかめとなめこの味噌汁 みかん	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
17	木	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ わかめご飯 エビフライ スパゲティサラダ チーズ ほうれん草と大根のスープ いちご		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 野菜ジュース
18	金	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー 煮豆 いちご	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ブルー 鉄ミルク	おにぎり お茶
19	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 バナナ	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶
21	月	麦ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
22	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草の塩昆布和え 納豆 豆腐とにらの味噌汁 いちご	粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
23	水	天 皇 誕 生 日			
24	木	天津飯 ナムル風煮びたし わかめともやしの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
25	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のカリフラワー 切り干し大根の味噌汁 いちご	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	フルーチェ お茶
26	土	たぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい お茶
28	月	ツナトマトスパゲティ ポイルウインナー ブロッコリーのチーズおかか和え キャベツスープ ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶

## 食育便り



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

### きんぴら

【材料（3～5歳児1人分）】

ごぼう	20g
人参	10g
サラダ油	0.5g
ごま油	0.5g
顆粒だし	0.2g
三温糖	1g
しょうゆ	1.5g
白すりごま	1.1g

【作り方】

- ① ごぼう、人参を千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ごぼう、人参を炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を加えて煮る。
- ④ ごま油、白すりごまを加えて混ぜ合わせる。



ごぼうは中央アジアが原産で、中国では古くから薬用にしようされたといわれています。日本には中国から伝わり、平安時代には食用とされていました。質の良いものは曲がりやひび割れがなく、太さが均一のもので、泥を洗い流したのも売られていますが、泥付きのほうが鮮度が保てるので風味がよく日持ちします。ごぼうは食物繊維が豊富で、腸の動きを活性化させる働きがあります。皮には老化防止に役立つポリフェノールも含まれています。