



日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	火	麦ごはん さばの味噌煮 ミモザサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 パナナ	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
2	水	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ミニパン 牛乳
3	木	ひなまつりメニュー 五目ちらし レバーの唐揚げ 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 バイナップル		ミニゼリー 豆乳	ひなあられ 飲む手作りヨーグルト
4	金	カレー みかんときゅうりの和え物 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
5	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー たくあん パナナ お茶	おじゃ 果物	飲み物	せんべい お茶
7	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	にゅうめん
8	火	★お誕生日メニュー★ ゆかりごはん 手作りしゅうまい ポテトチップサラダ 白菜と豚肉のスープ オレンジ		ミニゼリー 鉄ミルク	ロールケーキ りんごジュース
9	水	麦ごはん はんぺんのチーズ磯辺揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 長ねぎとえのきの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 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
10	木	パン クリームシチュー さつまサラダ いよかん	パン粥 大豆煮 さつまいも煮 スープ 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
11	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ オーロラサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト お茶
12	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじゃ 果物	飲み物	ビスケット お茶
14	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮びたし 長ねぎとあさりの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 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
15	火	卵とじうどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
16	水	麦ごはん 手作りハンバーグ きんぴら 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	フライドポテト お茶
17	木	中華丼 もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツと生揚げの味噌汁 ミニゼリー	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
18	金	麦ごはん チャプチェ きゅうりの漬物 わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	コーンフレーク 牛乳
19	土	卒園式			
21	月	春分の日			
22	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 納豆 もやしと長ねぎの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
23	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ごぼうサラダ 白菜としいたけの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト お茶
24	木	チキンカレー 大根サラダ 豆腐となめこの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	肉まん 牛乳
25	金	麦ごはん 焼肉 カレー風味のカリフラワー クッパ風スープ パナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	フチケーキ 牛乳
26	土	新年度準備			
28	月	けんちんうどん ポイルウインナー 煮豆 パナナ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
29	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー 豆乳クラムチャウダーオレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮 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
30	水	麦ごはん 干草焼き おからの煮物 味付け海苔 大根と麩の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	ジャム入り手作りヨーグルト お茶
31	木	豚丼 フレーク和え もやしと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳

※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

レバーの唐揚げ

独特な風味があるレバーですが「栄養の宝庫」と呼ばれるほど栄養が豊富です。特に貧血予防に効果がある「鉄分」や目の健康維持や皮膚を正常に保つ働きがある「ビタミンA」が豊富に含まれています。ビタミンAは過剰摂取による健康障害を引き起こす恐れがあるので気をつけましょう。

園ではカレー風味にすることで臭みが少なくなり食べやすくなっています。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)】

- ・レバー 39g
- ・しょうが 0.2g
- ・にんにく 0.1g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 3g
- ・カレー粉 0.3g
- ・片栗粉 4g
- ・油 適量

【作り方】

- ①レバーを水で洗い、よく水を切る。
- ②しょうが、にんにく、しょうゆ、カレー粉を混ぜ合わせレバーを漬ける。
- ③片栗粉を付けて油で揚げる。

