



日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ	
2	月	麦ごはん 鯖の塩焼き おからの煮物 もやしとねぎの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ポップコーン お茶	
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	麦ごはん はんぺんフライ 五目納豆 わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	ブルーン 鉄ミルク	ミニゼリー ビスケット お茶	
7	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	
9	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	バームクーヘン 牛乳	
10	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ コンソメスープ バナナ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
11	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ポテトチップサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
12	木	カレー ブロッコリーのチーズおかか和え キャベツと生揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 じゃがいも煮 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	
13	金	麦ごはん 筑前煮 きゅうりスティック 納豆 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
14	土	わかめおにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 バナナ	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶	
16	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ オーロラサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
17	火	ちゃんぽんうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 バナナ	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	おにぎり お茶	
18	水	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 メロン	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	プチケーキ 牛乳	
19	木	ハヤシライス 春雨サラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
20	金	お誕生日メニュー トマトライス うずらの卵のミートローフ ほうれん草としめじのソテー		カレーポトフ メロン	ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
21	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい お茶	
23	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き 五目納豆 具たくさんの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
24	火	パン さけマヨ ボイルブロッコリー わかめとしいたけのスープ バナナ	パン粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ 果物	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶	
25	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ みかんときゅうりの和え物 ほうれん草ともやしの味噌汁 メロン	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
26	木	親子丼 味噌マヨ和え わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 キャベツ煮 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	
27	金	麦ごはん 手作りハンバーグ クイックサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	麩のラスク焼き 牛乳	
28	土	しょうゆおにぎり ボイルウインナー たくあん バナナ お茶	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶	
30	月	ツナトマトスパゲティ ジャーマンポテトサラダ レタススープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 にんじん煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳	
31	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ひじきの煮物 味付け海苔 わかめともやしの味噌汁 バナナ	粥 大豆煮 さつまいも煮 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	

※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

さけマヨ



パプリカは100gもある大型のピーマンの一種で、普通のピーマンより厚みで甘みがあります。赤、黄色、オレンジのほか黒、紫、茶、白などさまざまな色がありますが、これは品種の違いによるもので白色種以外、未熟な実は緑色をしています。カラフルなパプリカは緑色ピーマンよりもビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。



【材料(3~5歳児1人分)】

・鮭	40g	・マヨネーズ	16g
・塩	0.5g	・砂糖	4.2g
・こしょう	適量	・レモン	0.3g
・卵	5.6g	・塩	0.2g
・片栗粉	9.8g	・こしょう	適量
・サラダ油	4.0g	・レタス	8.4g
		・パプリカ	3.5g

【作り方】

- ①レタスを千切りに、パプリカを薄くスライスする。
- ②魚に塩こしょうをして卵、片栗粉を付け油で揚げる。
- ③①とレタス、パプリカを混ぜ合わせ、マヨネーズソースを作る。
- ④魚にソースを絡める。

