



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	金	ミートソースパグッティ さつまサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	おかゆ 豚ひき肉野菜煮 さつまいも煮 中華スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
2	土	しょうゆおにぎり ポイルウィンナー パナナ お茶		せんべい お茶	せんべい 牛乳	
4	月	麦ごはん 魚の甘酢あん 春雨サラダ キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ たら煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルー豆乳	フルーチェ お茶	
5	火	麦ごはん レバニラ 大根サラダ 豆腐となすの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	水	麦ごはん 焼肉 ジャーマンポテトサラダ クッパ風スープ パイナップル	おかゆ 豚肉ポイル じゃがいも人参煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	焼きそば 牛乳	
7	木	七タひやむぎ かぼちゃの天ぷら 煮豆 すいか	ひやむぎ かぼちゃ煮	ビスケット 鉄ミルク	七タゼリー お茶	
8	金	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 きんぴら 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ひき肉玉ねぎ煮 納豆 味噌汁	せんべい 豆乳	プチケーキ 牛乳	
9	土	わかめおにぎり ポイルウィンナー お茶 パナナ		せんべい お茶	せんべい お茶	
11	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 わかめともやし味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚煮 人参煮 味噌汁	せんべい 豆乳	スティックパン 牛乳	
12	火	パン ポパイオムレット スパゲティサラダ ミネストローネ すいか	おかゆ ツナ ほうれん草煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	
13	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ キャベツ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
14	木	マーボーナス丼 ナムル風煮しめ キャベツと生揚げの味噌汁 すいか	おかゆ 豚ひき肉豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
15	金	麦ごはん チャブチェ きゅうりの塩昆布和え わかめとなめこの味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉小松菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルー豆乳 鉄ミルク	ハバロア お茶	
16	土	きつねうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー		せんべい お茶	せんべい お茶	
18	月	海の日				
19	火	冷やし担々うどん ポイルウィンナー かぼちゃの煮物 パナナ	うどん かぼちゃ煮	ブルー豆乳	おにぎり お茶	
20	水	☆☆お誕生日メニュースtar☆☆ わかめ飯 タンドリーチキン風 パターコーン 冬瓜のスープ すいか		おかゆ 鶏肉煮 ツナ スープ	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ はちみつレモン
21	木	夏野菜カレー もやしときゅうりの酢味噌和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ 野菜煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
22	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ なすと玉ねぎの味噌汁 なし	おかゆ 鶏肉煮 人参煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	アイスクリーム	
23	土	わかめおにぎり ポイルウィンナー お茶 パナナ		せんべい お茶	せんべい お茶	
25	月	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 なし	おかゆ さば煮 人参煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶	
26	火	ひやむぎ ポイルウィンナー きゅうりの漬物 パナナ	ひやむぎ かぼちゃ煮	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
27	水	麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ブルー豆乳 鉄ミルク	かき氷	
28	木	ハヤシライス みかんときゅうりの和え物 切り干し大根の味噌汁 ミニゼリー	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	かみかみ昆布 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	金	麦ごはん 焼肉 オクラ納豆 具だくさんの味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉ポイル 納豆 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
30	土	担々うどん チキンナゲット ミニゼリー お茶		せんべい お茶	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



チャブチェ

チャブチェは春雨を炒めた韓国料理です。牛肉やピーマン、たけのこなどの野菜を甘じょっぱく味付けをしているので、子どもたちにも人気のメニューです。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)】

① ・ネギ(みじん切り)	2.8g	② ・にんじん(千切り)	4.2g	③ ・乾春雨(茹でて5cm幅)	3.2g
・牛肉	15g	・たまねぎ(5mmくし切り)	10g	・砂糖	2g
・にんにく(おろし)	0.3g	・ピーマン(千切り)	2.8g	・しょうゆ	2.8g
・ごま油	1.4g	・たけのこ(太め千切り)	4.2g	④ ・小松菜(5×3cm幅)	11g
・砂糖	2g	・しいたけ(3～5mmスライス)	5.6g	⑤ ・しょうゆ	0.56g
・しょうゆ	2.8g	・塩	0.1g	・すりごま	0.3g
		・油	1g	・ごま油	0.3g

【作り方】①をつけ込み、炒める。②を炒める。③の春雨を茹で、調味料で煮る。小松菜を茹でて絞っておく。

①～④を⑤の調味料で和える。