



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	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き 五目納豆 具だくさんの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳	
2	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー コンソメスープ バナナ	おかゆ 鶏ささみ ブロッコリー スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
3	水	麦ごはん 干草焼き ひじきの煮物 豆腐となすの味噌汁 すいか	おかゆ 大豆煮 味噌汁 ひき肉人参しいたけ煮	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳	
4	木	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 バナナ	ひやむぎ かぼちゃ煮 煮豆	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
5	金	ハッシュドビーフ みかんときゅうりの和え物 もやしと人参の味噌汁 ミニゼリー	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ビスケット 豆乳	プチケーキ 牛乳	
6	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー バナナ お茶		せんべい お茶	せんべい お茶	
8	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 味噌マヨ和え もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 味噌汁 キャベツ人参煮	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
9	火	麦ごはん ポパイオムレツ きんぴら 納豆 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	おかゆ ほうれん草人参煮 納豆 味噌汁	ブルーネ 鉄ミルク	かき氷	
10	水	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードレッシング ほうれん草と生揚げの味噌汁 バナナ	おかゆ 豚肉ポイル かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	茹でとうもろこし お茶	
11	木	山の日				
12	金	希望保育 (ハムチーズサンド フライドポテト ミニゼリー 牛乳	おやつ:おにぎり お茶)			
13	土	希望保育 (五目おにぎり 卵焼き お茶	おやつ:せんべい ビスケット 野菜ジュース)			
15	月	希望保育 (そうめん ポイルウインナー きゅうりの漬物 お茶	おやつ:いなりずし お茶)			
16	火	希望保育 (野菜サンド チキンナゲット チーズ わかめスープ	おやつ:ゼリー お茶)			
17	水	冷やし担々うどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 チーズ バナナ	うどん かぼちゃ煮 ほうれん草煮	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
18	木	なすのキーマカレー ブロッコリーのチーズおかか和え わかめとなめこの味噌汁 ミニゼリー	おかゆ ひき肉人参玉ねぎトマト煮 ブロッコリー 味噌汁	かみかみ昆布 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
19	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ 冬瓜としいたけの味噌汁 バナナ	おかゆ 大根人参煮 合いびき肉玉ねぎ煮 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	
20	土	わかめおにぎり ポイルウインナー バナナ お茶		せんべい お茶	せんべい お茶	
22	月	麦ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	おかゆ さば 味噌煮 切り干し大根人参煮	せんべい 豆乳	アイスクリーム ビスケット	
23	火	★ お誕生日メニュー ★ ゆかりご飯 焼売 ポテトチップサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ パイナップル		おかゆ 鶏ささみ ツナ 味噌煮	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ ぶどうジュース
24	水	パン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 豆乳クラムチャウダー ミニゼリー	おかゆ じゃがいもトマト煮 ほうれん草煮 クラムチャウダー	ブルーネ 鉄ミルク	おにぎり お茶	
25	木	マーボー丼 春雨サラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌煮	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
26	金	麦ごはん 焼肉 ピクルス クッパ風スープ バナナ	おかゆ 豚肉ポイル煮 里芋煮 味噌煮	ブルーネ 豆乳	フルーツゼリー お茶	
27	土	きつねうどん 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	
29	月	麦ごはん はんぺんフライ オクラ納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ 納豆 味噌煮	せんべい 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶	
30	火	ひやむぎ ポイルウインナー かぼちゃの煮物 バナナ	ひやむぎ かぼちゃ煮 ほうれん草煮	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
31	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ オーロラサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉煮 人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	かき氷	

※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



なすのキーマカレー

なすの90%以上は水分でできていますが健康に効果的な栄養素がたくさん含まれています。余計な塩分や水分を体外に排出するカリウムやなすの皮の紫色でポリフェノールの一種であるナスニンは、免疫力の向上や目の疲労改善に効果的です。



【材料(3~5歳児)】

- | | | | |
|------------|------|----------|-----|
| ・サラダ油 | 1.5g | ・水 | 34g |
| ・有塩バター | 1g | ・カレールウ | 13g |
| ・にんにく(おろし) | 1g | ・グリーンピース | 3g |
| ・しょうが(おろし) | 1g | | |
| ・豚ひき肉 | 13g | | |
| ・人参 | 20g | | |
| ・玉ねぎ | 8g | | |
| ・なす | 8g | | |
| ・トマト缶 | 36g | | |

【作り方】

- ①人参、玉ねぎはみじん切り、なすは2、3cmの半月切りに切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、人参、玉ねぎ、豚ひき肉、なすを炒める。
- ③トマト缶と水を加えて煮る。
- ④カレールウを入れ良く溶かし、グリーンピースを加える。
- ⑤バターを入れ溶かす。

