



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	木	ハッシュドビーフ ほうれん草ともやしのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 キウイ	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 ほうれん草 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 大根サラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ 人参煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
3	土	わかめおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ お茶	せんべい お茶	
5	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ かにかまサラダ もやしと人参の味噌汁 梨	おかゆ 鮭 キャベツ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
6	火	パン ポパイオムレット マカロニサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 中華スープ	ブルーン 豆乳	かき氷	
7	水	なすのミートソーススパゲティ ジャーマンポテトサラダ レタススープ オレンジ	おかゆ じゃがいも煮 味噌汁 豚ひき肉ナス人参玉ねぎ煮	せんべい 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳	
8	木	カレー ひじきサラダ わかめとなめこの味噌汁 梨	おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
9	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 スタミナ納豆 なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉野菜煮 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	カステラ 牛乳	
10	土	ためぎうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶		マシュマロ お茶	せんべい お茶	
12	月	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら オレンジ	ひやむぎ かぼちゃ煮 ほうれん草煮	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
13	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 なすのケチャップ煮 豆腐となめこの味噌汁 梨	おかゆ 野菜煮 ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	水	牛そぼろ丼 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 キウイ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
15	木	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮込み キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉ポイル ほうれん草もやし煮 味噌汁	ブルーン 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳	
16	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ もやしのカレードレンジング ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉煮 ツナ 味噌汁	せんべい 豆乳	麩のラスク焼き お茶	
17	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ お茶	せんべい お茶	
19	月	敬老の日				
20	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 おからの煮物 長ねぎと生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 おから煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	ポップコーン お茶	
21	水	お誕生日メニュー ★ハムピラフ ミートローフ ポイルブロッコリー 玉ねぎとベーコンのスープ 梨★		おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ブロッコリー スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
22	木	豚丼 みかんときゅうりの和え物 長ねぎと豆腐の味噌汁 キウイ	おかゆ 豚肉煮 かぼちゃ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
23	金	秋分の日				
24	土	わかめおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ お茶	せんべい お茶	
26	月	麦ごはん 魚の洋風焼き きゅうりの漬物 納豆 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ タラ 納豆 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン 牛乳	
27	火	麦ごはん レバーの唐揚げ きんぴら 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	おかゆ レバーペースト 人参煮 味噌汁	チーズ 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
28	水	パン 手作りハンバーグ ほうれん草としめじのソテー なら玉スープ オレンジ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ほうれん草 スープ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	木	中華丼 さつまいもの甘煮 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉野菜煮 さつまい煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
30	金	肉みそうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりのさっぱり漬け パナナ	うどん ひき肉野菜煮 かぼちゃ煮	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	

食育便り



高野豆腐のオランダ煮

オランダ煮とは、食材を油で揚げたもしくは炒めた後、醤油、みりん、日本酒、出汁などを合わせて作る煮汁にトウガラシを加えて煮た料理です。油で揚げた後に煮ることで食材の外側と内側で異なる食感になることが特徴です。長崎県から日本全国へと広まった西洋の調理法とされ、江戸時代にオランダとの貿易を通して伝わったことからオランダ煮という名前がついたとされています。

【材料(3~5歳児)】

- ・高野豆腐 4g
- ・片栗粉 3g
- ・油 2g
- ・鶏むね肉 20g
- ・玉ねぎ 15g
- ・人参 6g
- ・ピーマン 4g
- ・しいたけ 2g
- ・じゃがいも 30g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 2g

【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、水をよく切り2cm角に切る。
- ②高野豆腐を油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、じゃがいもは角切りに鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ④鶏むね肉、野菜を炒め高野豆腐を加えて調味料で煮る。