



| 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 | 土 | たぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶 | マシュマロ お茶 | マシュマロ お茶 | せんべい お茶 | |
| 3 | 月 | 麦ごはん さんまの蒲焼き風 クイックサラダ 味付け海苔 ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ | おかゆ さんま 人参煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | フルーチェ お茶 | |
| 4 | 火 | パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー 玉ねぎと人参のスープ パナナ | おかゆ 鶏ささみ ブロッコリー スープ | チーズ 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク | |
| 5 | 水 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ みかんときゅうりの和え物 キャベツと生揚げの味噌汁 りんご | おかゆ 鶏煮 ツナ 味噌汁 | ブルー 鉄ミルク | 蒸しパン 牛乳 | |
| 6 | 木 | カレー 味噌マヨ和え 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ | おかゆ 豚肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 | ビスケット 鉄ミルク | ジャム入り手作り ヨーグルト お茶 | |
| 7 | 金 | 麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ | おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | スティックパン 牛乳 | |
| 8 | 土 | わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ | | マシュマロ お茶 | せんべい お茶 | |
| 10 | 月 | スポーツの日 | | | | |
| 11 | 火 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ | おかゆ 赤魚 切り干し大根煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク | |
| 12 | 水 | 麦ごはん ミートオムレツ さつまの甘煮 納豆 もやしと人参の味噌汁 オレンジ | おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 さつまいも煮 納豆 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | フライドポテト お茶 | |
| 13 | 木 | マーボー丼 ナムル風煮込み キャベツとしめじの味噌汁 りんご | おかゆ ひき肉玉ねぎ豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 | ビスケット 豆乳 | コーンフレーク 牛乳 | |
| 14 | 金 | 麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のカリフラワー わかめとなめこの味噌汁 オレンジ | おかゆ 鶏ささみ カリフラワー 味噌汁 | ブルー 鉄ミルク | 飲む手作りヨーグルト ウエハース | |
| 15 | 土 | 運動会 | | | | |
| 17 | 月 | 麦ごはん スパニッシュオムレツ かぼちゃの煮物 納豆 ほうれん草と生揚げの味噌汁 りんご | おかゆ かぼちゃ煮 納豆 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | スイートポテト 牛乳 | |
| 18 | 火 | 野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 パナナ | うどん さとも煮 | ビスケット 鉄ミルク | おにぎり お茶 | |
| 19 | 水 | お誕生日メニュー ★芋ご飯 チキンスターキ照り焼きソース にんじんグラッセ カレーポトフ りんご★ | おかゆ 鶏煮 人参煮 ポトフ | ビスケット 豆乳 | ロールケーキ 野菜ジュース | |
| 20 | 木 | ハヤシライス マカロニサラダ 具だくさんの味噌汁 りんご | おかゆ 玉ねぎ牛肉煮 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク | |
| 21 | 金 | 麦ごはん 手作りハンバーグ ごぼうサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ | おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | ジャムパン 牛乳 | |
| 22 | 土 | きつねうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー | | マシュマロ お茶 | せんべい お茶 | |
| 24 | 月 | 麦ごはん 魚のおろし煮 ポテトサラダ キャベツと麩の味噌汁 りんご | おかゆ さば じゃがいも人参煮 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | ふかし芋 お茶 | |
| 25 | 火 | パン ポパイオムレツ สปาゲッティサラダ かぼちゃの豆乳スープ パナナ | おかゆ ほうれん草煮 ツナ スープ | せんべい 豆乳 | おにぎり お茶 | |
| 26 | 水 | 麦ごはん 手羽元のコトコト煮 きんぴら 味付け海苔 わかめと大根の味噌汁 オレンジ | おかゆ 鶏煮 人参煮 味噌汁 | ブルー 豆乳 | シリアル入り手作り ヨーグルト お茶 | |
| 27 | 木 | きのかカレー かにかまサラダ 豆腐とにらの味噌汁 みかん | おかゆ 豚肉玉ねぎ人参煮 キャベツ煮 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | プチケーキ 牛乳 | |
| 28 | 金 | 麦ごはん 焼肉 春雨サラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ | おかゆ 豚肉ポイル かぼちゃ煮 味噌汁 | ブルー 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク | |
| 29 | 土 | しょうゆおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ | | マシュマロ お茶 | せんべい お茶 | |
| 31 | 月 | 卵とじうどん ポイルウインナー さつまの甘煮 みかん | うどん さつまいも煮 | せんべい 鉄ミルク | おばけマフィン(以上児) 牛乳 | |

食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります。



さんまの蒲焼き風

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、骨を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富です。脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。



【材料(3~5歳児1人分)】

- ・さんま(3枚におろしたもの) 40g
- ・塩 0.14g
- ・酒 0.8g
- ・片栗粉 3g
- ★みりん 0.7g
- ★砂糖 2.6g
- ★しょうゆ 2g
- ★水 7.7g

【作り方】

- ①さんまに塩・酒を振り、片栗粉で唐揚げにする。
- ②★の調味料を合わせ、煮立たせる。
- ③揚げたさんまを、②にくぐらせる。