



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	火	麦ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとしめじの味噌汁 みかん	おかゆ さば 味噌汁 切り干し大根人参煮	ミニゼリー 豆乳	ジャムパン 牛乳	
2	水	麦ごはん チャプチェ カレー風味のれんこん 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 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	
3	木	文化の日				
4	金	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめと大根の味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 味噌汁 さつまいも人参煮	ブルー 鉄ミルク	クリームパン 牛乳	
5	土	なめしおにぎり 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	
7	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツとわかめの甘酢和え 納豆 白菜とがんと味噌汁 みかん	おかゆ 鮭 納豆 キャベツ人参煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
8	火	焼きうどん さつまいもの甘煮 チーズ 豆腐の中華スープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ さつまいも煮 スープ	ブルー 豆乳	おにぎり お茶	
9	水	ミートソースパグッティ 温野菜 チーズ チンゲン菜と豆腐のスープ みかん	おかゆ かぼちゃ煮 豚ひき肉玉ねぎ煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	マラーカオ お茶	
10	木	パン クリームシチュー フルーツサラダ	おかゆ スープ 鶏肉玉ねぎじゃがいも煮	ミニゼリー 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
11	金	麦ごはん 焼肉 スパグッティサラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉ポイル ツナ 味噌汁	ブルー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
12	土	きつねうどん 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	
14	月	麦ごはん はんぺんのチーズ磯辺揚げ れんこんのきんぴら 味付け海苔 貝だくさんの味噌汁 みかん	おかゆ かぼちゃ煮 ほうれんそう煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	ふかし芋 お茶	
15	火	パン 野菜のキッシュ ごぼうサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	おかゆ ツナ スープ 玉ねぎキャベツじゃがいも煮	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶	
16	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ポテトチップサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 みかん	おかゆ 煮鶏 ほうれん草煮 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	
17	木	カレー 大根サラダ わかめとなめこの味噌汁 りんご	おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 味噌汁	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
18	金	☆お誕生日メニュー☆ きのこピラフ エビフライ ジャーマンポテトサラダ 白菜と豚肉のスープ みかん		おかゆ 鶏ささみ スープ じゃがいも人参煮	ビスケット 豆乳	ロールケーキ スポロン
19	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	
21	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 納豆 わかめともやしの味噌汁 みかん	おかゆ 納豆 味噌汁 じゃがいもトマト煮	ミニゼリー 鉄ミルク	揚げパン 牛乳	
22	火	麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	ブルー 鉄ミルク	フチケーキ 牛乳	
23	水	勤労感謝の日				
24	木	天津飯 ナムル風煮浸し 長ネギと生揚げの味噌汁 みかん	おかゆ かぼちゃ煮 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
25	金	麦ごはん 手作りハンバーグ かにかまサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶	
26	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー				
28	月	けんちんうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 みかん	おかゆ 鶏ささみ 野菜豆腐煮 スープ	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶	
29	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー ほうれん草と大根のスープ パナナ	おかゆ かぼちゃ煮 ブロッコリー スープ	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
30	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のカリフラワー わかめともやしの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏ささみ カリフラワー 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ 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

れんこんのきんぴら



れんこんの主な産地は茨城県、次いで徳島県、佐賀県とされ、茨城県においては全国の生産量の約半数を占めています。現在1年を通して販売されているれんこんですが、旬は秋～冬にかけてです。よいものを見分けるポイントは形にゆがみがなく太く、穴が小さめです。穴の内側が黒っぽく変色しているものは鮮度がよくありません。れんこんは切ると黒っぽく変色するので白く仕上げたい時は切ったらすぐに酢水にさらします。

【材料(3~5歳児)】

- ・れんこん 20g
- ・サラダ油 0.5g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・ごま 2g

【作り方】

- ①れんこんを薄いいちょう切りにする。
- ②鍋に油をひきれんこんをいためる。
- ③砂糖、しょうゆを加えて炒め煮にする。
- ④れんこんに火が通ったらごまを絡める。

