



| 日 | 曜 | 献立名 | 離乳食 | 3歳未満児おやつ | 全児午後おやつ | |
|----|---|---|---------------------------|------------------|-----------------------|--|
| 1 | 水 | 麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしのカレードレッシング 白菜としいたけの味噌汁 いちご | おかゆ 鶏ささみ キャベツもやし煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | シリアル入り手作り ヨーグルト お茶 | |
| 2 | 木 | カレー マカロニサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 キウイフルーツ | おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 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 | |
| 3 | 金 | 恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけの味噌汁 みかん | おかゆ 豚肉ポイル 煮豆 スープ | チーズ 豆乳 | スティックパン 牛乳 | |
| 4 | 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 | せんべい お茶 | |
| 6 | 月 | 麦ごはん はんぺんフライ 磯和え 納豆 白菜と生揚げの味噌汁 みかん | おかゆ キャベツ人参煮 納豆 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | 麩のラスク焼き 牛乳 | |
| 7 | 火 | パン 北欧風ポテトグラタン オーロラサラダ キャベツスープ パナナ | おかゆ 鮭 人参煮 スープ | ブルーン 豆乳 | おにぎり お茶 | |
| 8 | 水 | 麦ごはん 手作りハンバーグ スパゲッティサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 いちご | おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶 | |
| 9 | 木 | ハヤシライス 春雨サラダ 豆腐とにらの味噌汁 みかん | おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 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 | |
| 10 | 金 | 麦ごはん 焼肉 ナムル魚煮浸し チャプスイ パナナ | おかゆ 豚肉ポイル ほうれん草煮 スープ | チーズ 豆乳 | ジャムパン 牛乳 | |
| 11 | 土 | 建 国 記 念 の 日 | | | | |
| 13 | 月 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 ジャーマンポテトサラダ キャベツと生揚げの味噌汁 みかん | おかゆ 赤魚 じゃがいも人参煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | フルーチェ お茶 | |
| 14 | 火 | ★お誕生日メニュー★ ゆかりごはん 手作り焼売 カレー風味のれんこん 白菜と豚肉のスープ いちご | おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 スープ | ビスケット りんごジュース | ロールケーキ スポンジ | |
| 15 | 水 | 野菜たっぷりうどん ポイルウインナー さつまいも煮 パナナ | うどん さつまいも煮 | チーズ 鉄ミルク | ミニパン 牛乳 | |
| 16 | 木 | 牛そぼろ丼 コールスローサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ミニゼリー | おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 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 | |
| 17 | 金 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ | おかゆ 煮鶏 人参煮 味噌汁 | せんべい 豆乳 | 飲む手作りヨーグルト ウエハース | |
| 18 | 土 | 保 育 参 観 | | | | |
| 20 | 月 | 麦ごはん 魚の洋風焼き ひじきの煮物 ほうれん草と生揚げの味噌汁 いちご | おかゆ タラ ひじき煮 味噌汁 | ブルーン 豆乳 | コーンフレーク 牛乳 | |
| 21 | 火 | 麦ごはん ポパイオムレツ 切り干し大根の煮物 味付け海苔 わかめともやしの味噌汁 みかん | おかゆ 鶏ささみ 切り干し大根煮 味噌汁 | ミニゼリー 豆乳 | せんべい ビスケット ミロミルク | |
| 22 | 水 | ミートソーススパゲッティ さつまいもサラダ コンソメスープ パナナ | おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 さつまいも煮 スープ | ビスケット 鉄ミルク | 肉まん お茶 | |
| 23 | 木 | 天 皇 誕 生 日 | | | | |
| 24 | 金 | 麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら わかめとなめこの味噌汁 みかん | おかゆ さば 人参煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | プチケーキ 牛乳 | |
| 25 | 土 | きつねうどん チキンガレット ミニゼリー お茶 | | マシュマロ | せんべい お茶 | |
| 27 | 月 | たぬきうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 煮豆 みかん | うどん ほうれん草煮 煮豆 | ビスケット 豆乳 | おにぎり お茶 | |
| 28 | 火 | パン さげマヨ 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 鮭 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 | |

食育便り

新メニュー!!

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

北欧風ポテトグラタン



北欧料理はヨーロッパ北部に位置する北欧（デンマーク、スウェーデン、ノルウェー）の伝統的な郷土料理です。海に面しているため魚が豊富で特にサーモンが良く使われています。湖や森など自然が豊富で木の実やきのこ類、その他じゃがいもを使った料理が多いのが特徴です。北欧風ポテトグラタンはスウェーデンの定番の家庭料理である「ヤンソンさんの誘惑」というじゃがいもを使ったグラタンを参考にした料理です。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）】

- じゃがいも 40g
- 鮭 20g
- 生クリーム 7g
- 牛乳 3.5g
- 食塩 0.2g
- こしょう 適量
- ピザ用チーズ 7g

【作り方】

- ① じゃがいもを5mm幅くらいのいちょう切りにし、少し固めに茹でる。
- ② 鮭を加熱してあらほぐしにする。
- ③ 生クリーム、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿にじゃがいも、鮭、クリーム液、チーズの順にのせ、オープンで20分～焼き上げる。

