



日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ひじきサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ひじき煮 味噌汁	ブルー 豆乳	ジャムパン 牛乳	
2	木	カレー もやしときゅうりの酢味噌和え 長ねぎと生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
3	金	★ひなまつりメニュー★ 五目ちらし ミートローフ 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 いちご	おかゆ ひき肉野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 豆乳	ひなあられ 飲む手作りヨーグルト	
4	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	せんべい お茶	
6	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 切り干し大根の煮物 納豆 ほうれん草ともやしの味噌汁 りんご	おかゆ 切り干し大根煮 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳	
7	火	麦ごはん 魚の甘酢あん ごぼうサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ たら 人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
8	水	★お誕生日メニュー★ ハムピラフ チキンステーキ照り焼きソース ポイルブロッコリー ポテトスープ キウイ	おかゆ 鶏肉煮 ブロッコリー スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ ぶどうジュース	
9	木	マーボー丼 ナムル風煮びたし 白菜とがんもの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
10	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のカリフラワー わかめとしめじの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ カリフラワー 味噌汁	ブルー 豆乳	ポップコーン お茶	
11	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー			せんべい お茶	
13	月	クリームスパゲッティ 温野菜 豆腐の中華スープ オレンジ	おかゆ 鶏ささみ 野菜煮 スープ	せんべい 豆乳	中華まん お茶	
14	火	パン マカロニサラダ ミモザサラダ レタススープ りんご	おかゆ 玉ねぎマカロニ煮 キ ャベツ煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
15	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 五目納豆 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏肉煮 納豆 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	
16	木	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 豆腐とにらの味噌汁 りんご	おかゆ 牛肉野菜煮 じゃがいも人参煮 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	
17	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え クッパ風スープ パナナ	おかゆ ポイル豚肉 かぼちゃ煮 スープ	ブルー 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
18	土	卒 園 式				
20	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめとえのきの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳	
21	火	春 分 の 日				
22	水	卵とじうどん チキンナゲット きゅうりの漬物 キウイ	うどん かぼちゃ煮 ツナ	せんべい 豆乳	スティックパン スポン	
23	木	キーマカレー 味噌マヨ和え 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚ひき肉野菜煮 キャベツ人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
24	金	麦ごはん 鶏の洋風煮込み きんぴら 納豆 ほうれん草と油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 納豆 味噌汁	かみかみ昆布 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳	
25	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	せんべい お茶	
27	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース 春雨サラダ わかめと大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ さば かぼちゃ煮 味噌汁	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
28	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 スープ	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
29	水	麦ごはん チャプチェ キャベツのおかか和え なら玉スープ オレンジ	おかゆ 牛肉野菜煮 キャベツ人参煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	フライドポテト お茶	
30	木	豚丼 カレー風味のれんこん ワンタンスープ りんご	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 ツナ スープ	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
31	金	野菜たっぷり肉うどん ポイルウインナー 煮豆 パナナ	うどん かぼちゃ煮 煮豆	ビスケット 豆乳	クリームパン 牛乳	

※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

魚の香味野菜ソース

香味野菜とは料理に香りや風味をつけて、引き立たせるために使われる野菜です。また、肉や魚などの臭み消しの効果もあります。主な香味野菜は、長ねぎ、玉ねぎ、セロリ、生姜、にんにく、みょうが、大葉などです。和洋中いずれの料理にも使われ、味の決め手になることも多いです。

〈材料(3~5歳児)〉

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・さば | 40g | ・しょうが | 0.5g |
| ・しょうゆ | 0.5g | ・赤パプリカ | 5g |
| ・酢 | 0.5g | ・酒 | 3.5g |
| ・片栗粉 | 3.3g | ・砂糖 | 1.5g |
| ・油 | 2.2g | ・酢 | 3.5g |
| ・セロリ | 20g | ・しょうゆ | 5.6g |
| ・パセリ | 0.5g | ・ごま油 | 0.7g |

〈作り方〉

- ①さばにしょうゆ、酢で下味を付ける。
- ②セロリ、赤パプリカをみじん切りにし、しょうがをすりおろす。
- ③みじん切りにした野菜にAの調味料を加え、香味野菜ソースを作る。
- ④下味をつけたさばに片栗粉をまぶし、唐揚げにする。
- ⑤さばの唐揚げに香味野菜ソースを絡め盛り付ける。

