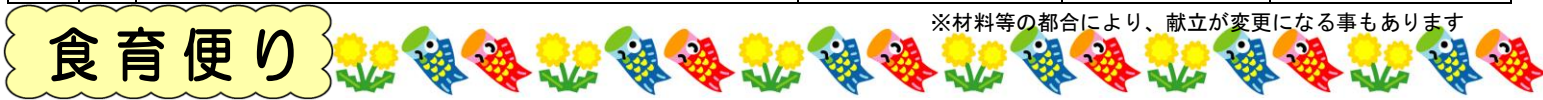




日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ	
1	月	天津飯 春雨サラダ 豆腐となめこの味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ ツナ味噌汁	せんべい 鉄ミルク	マーラーカオ お茶	
2	火	五目ちらし エビフライ สปาゲティサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ オレンジ	おかゆ 鮭 かぼちゃ煮スープ	ビスケット 豆乳	かしわもち 牛乳	
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
6	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
8	月	麦ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば 切り干し大根煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
9	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ パナナ	おかゆ じゃがいもトマト煮 ツナ 味噌汁	ブルー豆乳	おにぎり お茶	
10	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの漬物 クッパ風スープ キウイフルーツ	おかゆ ポイル豚肉 かぼちゃ煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
11	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 長ネギとしめじの味噌汁 りんご	おかゆ 煮鶏 キャベツ人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
12	金	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 パナナ	おかゆ じゃがいも煮 玉ねぎ人参ひき肉煮 スープ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
13	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー		マシュマロ	せんべい お茶	
15	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツの塩昆布和え 納豆 わかめともやしの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 キャベツ煮 納豆 味噌汁	ブルー豆乳	フルーチェ お茶	
16	火	麦ごはん ポパイオムレツ きんぴら 味付け海苔 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草人参煮 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	
17	水	カレー ひじきサラダ ほうれん草と生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 野菜豚肉煮 ひじき煮 味噌汁	チーズ 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
18	木	牛そぼろ丼 オーロラサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	おかゆ 玉ねぎひき肉煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
19	金	★お誕生日メニュー★ えだ豆じゃこごはん カレーポトフ うずらの卵のミートローフ ポテトサラダ メロン	おかゆ 鶏ささみ じゃがいも人参煮 ポトフ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ カルピス	
20	土	わかめおにぎり ウインナー 味噌汁 パナナ				
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	ブルー豆乳	ブチケーキ 牛乳	
23	火	パン 北欧風グラタン グリーンサラダ キャベツスープ パナナ	おかゆ 鮭 かぼちゃ煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	
24	水	麦ごはん レバーの唐揚げ もやしときゅうりの酢味噌和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ レバーペースト 里いも煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
25	木	麦ごはん ジャージャン豆腐 ナムル風煮びたし もやしと人参の味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉生揚げ煮 ほうれん草もやし煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
26	金	マーボー丼 味噌マヨ和え ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉豆腐煮 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	
27	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	
29	月	卵とじうどん ポイルウインナー 煮豆 オレンジ	うどん かぼちゃ煮 煮豆	せんべい 豆乳	クリームパン 牛乳	
30	火	麦ごはん はんべんのチーズ磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ 納豆 ほうれん草煮 味噌汁	ブルー 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
31	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリーのチーズおかか和え 具だくさんの味噌汁 メロン	おかゆ 玉ねぎひき肉煮 ブロッコリー 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	ミニゼリー ビスケット 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

### ひじきサラダ

ひじきはビタミンA、鉄分、カルシウム、食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれ、健康志向の高い方に人気の食材です。ぜひご家庭の食卓にも取り入れてみてください。

〈材料(3～5歳児)〉

- ・干しひじき 0.67g
- ・キャベツ 20g
- ・油 1.29g
- ・酢 0.99g
- ・しょうゆ 1.29g
- ・三温糖 0.45g
- ・こしょう 0.02g
- ・ロースハム 5g
- ・プロセスチーズ 3g

A

〈作り方〉

- ①干しひじきを水で戻す。
- ②キャベツを一口大に、ハムは1cmくらいのさいの目切り、チーズは0.5mmくらいのさいの目切りにする。
- ③キャベツを茹で、茹で終わったら冷却し、水気を取る。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ひじき、キャベツ、チーズ、ハム、調味料を混ぜ合わせて完成。

