



| 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 | 木 | ハッシュドビーフ マカロニサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ | おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 マカロニ煮 味噌汁 | ブルー 豆乳 | スティックパン スポロン |
| 2 | 金 | 麦ごはん 手羽元のコトコト煮 きゅうりの漬物 納豆 豆腐とにらの味噌汁 バナナ | おかゆ 煮鶏 納豆 味噌汁 | ビスケット 鉄ミルク | フルーチェ お茶 |
| 3 | 土 | なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 バナナ | | マシュマロ | せんべい お茶 |
| 5 | 月 | 麦ごはん 野菜のかに玉風 ひじきの煮物 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ | おかゆ キャベツ玉ねぎ煮 ひじき煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | バームクーヘン 牛乳 |
| 6 | 火 | 麦ごはん さけマヨ ポイルブロッコリー ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 バナナ | おかゆ 鮭 味噌汁 ポイルブロッコリー | ミニゼリー 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 7 | 水 | キーマカレー ハムサラダ わかめとしめじの味噌汁 メロン | おかゆ ひき肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 | ビスケット 鉄ミルク | 焼きそば お茶 |
| 8 | 木 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 もやしのカレードレッシング 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ | おかゆ 豚肉豆腐煮 もやし煮 味噌汁 | ビスケット 鉄ミルク | コーンピザ 牛乳 |
| 9 | 金 | 麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 春雨ときゅうりの酢の物 切り干し大根の味噌汁 バナナ | おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | シリアル入り手作り ヨーグルト お茶 |
| 10 | 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 | せんべい お茶 |
| 12 | 月 | 麦ごはん 魚の洋風焼き ミモザサラダ 納豆 ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ | おかゆ たら キャベツ煮 納豆 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | コーンフレーク 牛乳 |
| 13 | 火 | 冷やしたぬきうどん ポイルウインナー きゅうりの塩昆布和え 煮豆 バナナ | うどん かぼちゃ煮 煮豆 | せんべい 鉄ミルク | おにぎり お茶 |
| 14 | 水 | 麦ごはん 焼肉 ナムル風煮込み キャベツとしいたけの味噌汁 メロン | おかゆ ポイル豚肉 ほうれん草煮 味噌汁 | ビスケット 豆乳 | プチケーキ 牛乳 |
| 15 | 木 | 麦ごはん チリコンカン ブロッコリーのチーズおかか和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ | おかゆ ポイルブロッコリー ひき肉玉ねぎ大豆煮 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 |
| 16 | 金 | 麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 もやしのナムル わかめと長ネギの味噌汁 バナナ | おかゆ 小松菜煮 高野豆腐野菜鶏肉煮 味噌汁 | ブルー 豆乳 | ジャムパン 牛乳 |
| 17 | 土 | カレー もやしと油揚げの味噌汁 チーズ バナナ | | せんべい 牛乳 | マシュマロ |
| 19 | 月 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 きんぴら わかめともやしの味噌汁 オレンジ | おかゆ 赤魚 人参煮 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | クリームパン 牛乳 |
| 20 | 火 | パン マカロニグラタン 温野菜 キャベツスープ バナナ | おかゆ 鶏ささみ 温野菜 スープ | ブルー 豆乳 | おにぎり お茶 |
| 21 | 水 | 豚丼 スパゲティサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 パイナップル | おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 ツナ 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 |
| 22 | 木 | ★★ お誕生日メニュー ★★ ハムピラフ タンドリーチキン風 ポテトチップサラダ にら玉スープ メロン | おかゆ 鶏肉煮 ほうれん草煮 スープ | ビスケット りんごジュース | ロールケーキ 野菜ジュース |
| 23 | 金 | 麦ごはん 手作りハンバーグ クイックサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ | おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 人参煮 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 |
| 24 | 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 |
| 26 | 月 | 麦ごはん 魚の甘酢あん 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 たら 味噌汁 切り干し大根煮 | ミニゼリー 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 27 | 火 | ひやむぎ ポイルウインナー かぼちゃの天ぷら バナナ | ひやむぎ かぼちゃ煮 | ビスケット 鉄ミルク | おにぎり お茶 |
| 28 | 水 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ みかんときゅうりの和え物 豆腐ともやしの味噌汁 メロン | おかゆ 煮鶏 ツナ 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | ジャム入り手作り ヨーグルト お茶 |
| 29 | 木 | カレー キャベツの塩昆布和え なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ | おかゆ キャベツ煮 豚肉野菜煮 味噌汁 | せんべい 豆乳 | ポップコーン お茶 |
| 30 | 金 | 麦ごはん 鶏のかまぼこ風 オクラ納豆 貝だくさんの味噌汁 バナナ | おかゆ 納豆 味噌汁 鶏ひき肉玉ねぎ煮 | ビスケット 鉄ミルク | 揚げパン 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

食育だより

タンドリーチキン

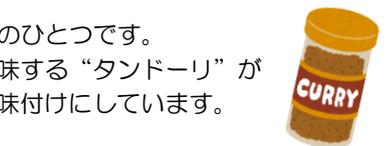
タンドリーチキンとはヨーグルトやさまざまなスパイスに鶏肉をつけ込んで作るインド料理のひとつです。
“タンドール”という円筒形の窯で焼いて作ることからウルドゥー語で“タンドールの”を意味する“タンドーリ”が
変形し、その名が付けられました。園では子ども達が食べやすいようにほんのりカレー風味の味付けにしています。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

〈材料(3~5歳児)〉

- 鶏もも肉 75g
- ケチャップ 7.5g
- カレー粉 0.9g
- コンソメ 1.5g

〈作り方〉

- ①ケチャップ、カレー粉、コンソメを混ぜ合わせる。
- ②鶏肉を混ぜ合わせた調味料につける。
- ③調味料を鶏肉から手でそぎ落とし、皮目を上にして
180℃のオーブンで10~15分焼く。



タンドールの窯