



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	
2	月	麦ごはん はんぺんのチーズ磯部揚げ さつまサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ さつま煮 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	
3	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮びたし 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 豆乳	コーンピザ 牛乳	
4	水	麦ごはん 手作りハンバーグ クイックサラダ もやしとねぎの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
5	木	マーボー丼 きゅうりとかまぼこの和え物 わかめと大根の味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーベリー 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
6	金	麦ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉じゃがいも煮 ほうれん草煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
7	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	
9	月	スポーツの日				
10	火	麦ごはん さばの味噌煮 きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば 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	
11	水	ハッシュドビーフ オーロラサラダ 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	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
12	木	野菜たっぷり肉うどん ボイルウインナー さつまの甘煮 りんご	うどん さつま煮	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
13	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ ほうれん草と生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 煮鶏 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
14	土	運動会				
16	月	麦ごはん ポパイオムレツ かにかまサラダ 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ ほうれん草キャベツ煮 納豆 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	
17	火	パン さけマヨ ボイルブロッコリー コンソメスープ パナナ	おかゆ 鮭 ブロッコリー スープ	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
18	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 切り干し大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 切り干し大根 味噌汁	ブルーベリー 豆乳	ふかし芋 お茶	
19	木	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草のごま和え キャベツと麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉玉ねぎ人参煮 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
20	金	お誕生日メニュー				
20	金	芋ごはん きのことソースハンバーグ にんじんグラッセ レタススープ りんご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 人参煮 スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ ぶどうジュース	
21	土	わかめおにぎり ボイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
23	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 みかん	おかゆ 鮭 ひじきさつまいも煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	ジャムパン お茶	
24	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 もやしときゅうりの酢味噌和え 味付け海苔 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ キャベツ玉ねぎ煮 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	
25	水	麦ごはん 焼肉 春雨サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ ボイル豚肉煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	
26	木	カレー ブロッコリーのチーズおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁 みかん	おかゆ 豚肉野菜煮 ブロッコリー 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
27	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ スパゲティサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーベリー 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
28	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	
30	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ジャーマンポテトサラダ 納豆 わかめと長ねぎの味噌汁 みかん	おかゆ じゃがいも人参煮 納豆 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	
31	火	きつねうどん ボイルウインナー かぼちゃの天ぷら パナナ	うどん かぼちゃ煮	せんべい 豆乳	かぼちゃマフィン (以上児) 牛乳	



高野豆腐のオランダ煮

オランダ煮とは、食材を油で揚げたもしくは炒めた後、醤油、みりん、日本酒、出汁などを合わせて作る煮汁にトウガラシを加えて煮た料理です。油で揚げた後に煮ることで食材の外側と内側で異なる食感になることが特徴です。長崎県から日本全国へと広まった西洋の調理法とされ、江戸時代にオランダとの貿易を通して伝わったことからオランダ煮という名前がついたとされています。

【材料(3~5歳児)】

- ・高野豆腐 4g
- ・片栗粉 3g
- ・油 2g
- ・鶏むね肉 20g
- ・玉ねぎ 15g
- ・人参 6g
- ・ピーマン 4g
- ・しいたけ 2g
- ・じゃがいも 30g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 2g

【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、水をよく切り2cm角に切る。
- ②高野豆腐を油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、じゃがいもは角切りに鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ④鶏むね肉、野菜を炒め高野豆腐を加えて調味料で煮る。