



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	水	ハヤシライス ミモザサラダ 大根と麩の味噌汁 りんご	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	ポップコーン お茶	
2	木	麦ごはん 干草焼き おからの煮物 納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 みかん	おかゆ ひき肉野菜煮 納豆 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	カステラ 牛乳	
3	金	文化の日				
4	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ	せんべい お茶	
6	月	麦ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	おかゆ さば 切り干し大根煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	蒸しパン 牛乳	
7	火	パン 野菜のキッシュ マカロニサラダ かぼちゃの豆乳スープ パナナ	おかゆ ツナ スープ じゃがいも玉ねぎキャベツ煮	ブルーン 豆乳	おにぎり お茶	
8	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ もやしとねぎの味噌汁 りんご	おかゆ 鶏煮 人参煮 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	
9	木	麦ごはん 焼肉 大根サラダ クッパ風スープ みかん	おかゆ ポイル豚肉 かぼちゃ煮 スープ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
10	金	牛ぞぼろ丼 もやしときゅうりの酢味噌和え ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
11	土	たぬきうどん ブロッコリーのチーズおかか和え チキンナゲット パナナ		せんび 牛乳	ビスケット お茶	
13	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめと長ネギの味噌汁 みかん	おかゆ 赤魚 ひじき煮 スープ	ミニゼリー 豆乳	プチケーキ 牛乳	
14	火	パン 鶏肉の洋風煮込み ポテトサラダ レタススープ パナナ	おかゆ 煮鶏 じゃがいも人参煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	焼きそば お茶	
15	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味カリフラワー 豆腐とにらの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏ささみ カリフラワー 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
16	木	けんちんうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 煮豆 りんご	うどん 煮豆	ビスケット 鉄ミルク	いなりずし お茶	
17	金	☆お誕生日×ニュー☆ きのこピラフ タンドリーチキン風 ブロッコリーのチーズおかか和え ポテトスープ みかん		おかゆ 煮鶏 ブロッコリー スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
18	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	ビスケット お茶	
20	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ れんこんのきんぴら 納豆 切り干し大根の味噌汁 みかん	おかゆ 里芋煮 ツナ 納豆 味噌汁	ブルーン 豆乳	ふかし芋 お茶	
21	火	麦ごはん 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁 りんご	おかゆ さば かぼちゃ煮 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	
22	水	チキンカレー かにかまサラダ わかめと大根の味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
23	木	勤労感謝の日				
24	金	天津飯 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏ささみ ツナ 味噌汁	せんべい 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
25	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	
27	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴら 味付け海苔 じゃがいもとキャベツの味噌汁 りんご	おかゆ 鮭 人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	中華まん お茶	
28	火	麦ごはん はんぺんフライ ナムル風煮浸し 豆腐と大根の味噌汁 みかん	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	水	ちゃんぽんうどん チキンナゲット さつまの甘煮 パナナ	うどん さつま煮	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶	
30	木	麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶	

※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

### 魚のおろし煮

今が旬のさばには不飽和脂肪酸の一種であるDHAやEPAが多く含まれています。不飽和脂肪酸は体内で合成されないため摂取する必要があります。DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経を活性化させる働きがあります。EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにする働きがあります。またビタミンB6、B2や歯や骨の健康的な発育に欠かせないビタミンDも含まれています。

#### 【材料(3~5歳児)】

- ・さば 40g
- ・酒 1g
- ・片栗粉 3.2g
- ・サラダ油 2g
- ・大根 30g
- ・おろししょうが 0.5g
- ・しょうゆ 3g

#### 【作り方】

- ① 大根をおろし、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖と合わせて鍋に入れて煮る。
- ② さばに酒を振り、片栗粉を付け唐揚げにする。
- ③ 揚げたさばにおろしだれを絡める。

