



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	木	野菜たっぷりうどん かまぼこ 伊達巻 煮豆 みかん	うどん かぼちゃ煮 煮豆	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
5	金	麦ごはん 豆腐入り松風焼き ごぼうサラダ 納豆 白菜と人参の味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉豆腐煮 納豆 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
6	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	
8	月	成人の日				
9	火	麦ごはん 魚の甘酢あん 春雨サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 みかん	おかゆ たら 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	
10	水	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ なら玉スープ パナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
11	木	冬野菜カレー 味噌マヨ和え わかめとなめこの味噌汁 いちご	おかゆ 鶏肉野菜煮 人参煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
12	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ みかんときゅうりの和え物 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ 里芋煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
13	土	わかめおにぎり ボイルウィンナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
15	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめともやしの味噌汁 みかん	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳	
16	火	パン マカロニグラタン ボイルブロッコリー ほうれん草と大根のスープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ ブロッコリー スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
17	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の甘酢漬 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	おかゆ 煮鶏 人参煮 味噌汁	チーズ 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
18	水	豚丼 クイックサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
19	金	お誕生日メニユー ★菜めし 手作り焼売 カレー風味のカリフラワー 春雨スープ いちご★		おかゆ 鶏ささみ カリフラワー スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ スポンジ
20	土	カレー チーズ もやしと油揚げの味噌汁 パナナ		マシュマロ	せんべい 牛乳	
22	月	けんちんうどん かぼちゃの煮物 チーズ りんご	うどん かぼちゃ煮	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳	
23	火	麦ごはん 魚の洋風焼き コールスローサラダ 納豆 白菜としめじの味噌汁 パナナ	おかゆ たら 納豆 味噌汁	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
24	水	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 みかん	おかゆ ボイル豚肉 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	
25	木	パン クリームシチュー フルーツサラダ	おかゆ 鶏肉野菜煮 スープ	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
26	金	マーボー丼 もやしのナムル わかめと大根の味噌汁 いちご	おかゆ ひき肉豆腐煮 人参もやし煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
27	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	
29	月	麦ごはん 野菜のかに玉風 切り干し大根の煮物 じゃがいもと油揚げの味噌汁 りんご	おかゆ 野菜煮 切り干し大根煮 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	
30	火	麦ごはん レバーの唐揚げ ポテトサラダ 味付け海苔 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ レバーペースト じゃがいも人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳	
31	水	ハヤシライス ひじきサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 りんご	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 キャベツ煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト 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



カレー風味のカリフラワー

カリフラワーの旬は11～3月で今がおいしい季節となっています。ブロッコリー同様に大きく育った花のつぼみ〈花蕾（からい）〉の部分を食べます。風邪予防や免疫カアップに効果が期待されているビタミンCが豊富に含まれています。熱による損失が少ないのが特徴です。茎の部分にもビタミンCが多く含まれているので、捨てずに利用しましょう。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・カリフラワー 32g
- ・かにかま 5.6g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.2g
- ・酢 2.0g
- ・カレー粉 0.1g
- ・サラダ油 2.8g

【作り方】

- ①カリフラワーをひと口大に切り、茹でて冷ます。
- ②かにかまをほぐす。
- ③調味料を混ぜ合わせ、カリフラワー、かにかまと和える。

